


— あなたのとなりに
元気な笑顔 

健康

秋田市体育協会 (896)5331

市民スポーツ祭

種目	開催日時・会場	参加費	申し込み・問い合わせ
卓球	①中学生▶10月27日(土)9:00~ ②小学生▶10月28日(日)9:00~ 市立体育館	①個人500円 ②1チーム2,500円 個人300円	10月17日(水)まで秋田市卓球連盟の ①は細谷さん☎(866)2058 ②は吹浦さん☎(839)5152
なぎなた	10月28日(日)10:00~ セリオプラザ	個人800円	10月20日(土)まで秋田市なぎなた連盟の木曾さん☎(833)6575
ボウリング	10月28日(日)9:00~ 金鷹ボウリングセンター	一般3,500円 ジュニア2,000円	10月23日(火)まで金鷹ボウリングセンター☎(834)3311
ライフル射撃	10月28日(日)10:00~ 県立総合射撃場	無料	10月27日(土)まで秋田市ライフル射撃協会の高橋さん☎090-9420-3759
弓道	①高校▶11月3日(土)9:00~ 県立武道館弓道場 ②一般▶11月4日(日)9:30~ 一つ森公園弓道場	無料	10月19日(金)まで秋田市弓道連盟の小松原さん☎(836)1371
少林寺拳法	11月18日(日)9:00~ 県立武道館	個人500円	10月20日(土)まで秋田市少林寺拳法協会の鈴木さん☎(835)7035

フアミリー バドミントン

生き生き健康スポーツ教室

普通より短いラケットと、スポンジボールに羽根が付いたシャトルを使います。小さなお子さんから高齢者まで気軽に楽しめます。用具は貸し出しできます。

- 保険料** 100円 **定員** 各地区20人
- 時間** 19:00~21:00(北部地区を除く)
- 申し込み** 10月9日(火)午前9時から
スポーツ振興課 (866)2247



地区	日程	会場
中央	10月16日(火)・23日(火)・26日(金)	茨島体育館
東部	10月24日(水)・31日(水)、11月7日(水)	東部公民館
南部	11月5日(月)・6日(火)・8日(木)	南地区コミセン
西部	11月8日(木)・15日(木)・22日(木)	西部公民館
北部	11月23日(金)、12月1日(土)、10:00~12:00 12月2日(日)15:00~17:00	北部公民館
土崎	12月4日(火)・11日(火)・18日(火)	土崎公民館
河辺	11月6日(火)・13日(火)・21日(水)	河辺体育館
雄和	10月23日(火)・30日(火)、11月5日(月)	雄和体育館

健康



はつらつ情報

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。栄養士と一緒に健康料理を作ります。材料費実費。先着10人。
日時/11月7日(水)午前10時~正午
会場/雄和ふれあいプラザ
申し込み 10月9日(火)午前9時から雄和ふれあいプラザ (886)5071

けやき大学・太極拳教室

60歳以上のかたが対象です。無料。
日時/11月15日(木)・29日(木)、12月6日(木)・20日(木)、1月10日(木)、午前10時~正午 会場/市老人福祉センター 定員/20人(抽選)
申し込み 10月15日(月)まで市社会福祉協議会 (862)7445(平日の午前10時~午後3時)

ザ・ブーン健康講座

申し込みは、いずれもクアドームザ・ブーンへ。(827)2301
10月の健康講座 アクアピクス、エアロピクス、ストレッチなどを自由に受講。受講日は10月9日(火)から毎週火・水・金曜日。全日程受講可能なフリーコースが4,200円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)。
水中歩行教室 日時/10月17日(水)・31日(水)、午前10時~午後1時 料金/2,600円(入館料・昼食

代・受講料。2回受講は5,000円。秋田駅からバス送迎あり) 定員/先着各20人

軽スポーツ・ゴルフ初心者コース

20歳以上のかたが対象です。5回3,500円(保険料など)。先着10人。
日時/10月23日(火)・25日(木)・30日(火)、11月1日(木)・6日(火)、午前10時30分~正午 会場/外旭川のグリーンヒルゴルフ練習場
申し込み 10月9日(火)午前9時からスポーツ振興課 (866)2247

ふれあい交流相談会

特発性血小板減少性紫斑病の患者さんやその家族が対象です。医師の講話、個別相談、参加者同士の情報交換など。参加無料。申し込みは市保健所健康管理課へ。(883)1180
日時/10月24日(水)午後1時30分~4時30分 会場/市保健所1階

アディクション問題学習会

アルコールやギャンブルなどの依存症に関する講演会。テーマは「回復への道~傷ついた気持ちの手当てから」。受講無料。申し込みは市保健所健康管理課へ。(883)1180
日時/10月25日(木)午後1時30分~3時 会場/市保健所大会議室

男性のための食生活講座

65歳以上の男性が対象。高齢期の食生活に関する講話や調理実習など。
日時/10月26日(金)午前10時~午

後1時30分 会場/市保健センター 受講料/500円 定員/32人
申し込み 10月9日(火)から市保健所保健予防課 (883)1175

子どもの健康週間行事

「家族の変遷と21世紀型子育て」と題し、家族カウンセラーの宮本まき子さんが講演します。無料。託児あり。直接会場へどうぞ。
日時/10月20日(土)午後3時30分~5時 会場/秋田ビューホテル
問い合わせ 秋田県小児保健会 (880)3000(秋田組合総合病院内)

全国糖尿病週間・秋田県の集い

テーマは「糖尿病の正しい知識と自己管理」。医師の講演(午後1時15分から)のほか、相談コーナーや血糖測定など。参加無料。直接会場へ。
日時/10月21日(日)正午~午後3時30分 会場/県総合保健センター
問い合わせ 日本糖尿病協会秋田県支部の石川さん (862)3068

市保健所の健康相談

会場は市保健センター。いずれも保健予防課へ電話で予約が必要です。
食生活相談 (883)1175▶肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が応じます。日時/10月23日(火)午前10時~午後2時30分
成人歯科相談 (883)1174▶むし歯や歯周病など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。日時/10月29日(月)午前9時30分~正午

パソコンやテレビゲーム、携帯電話のメールなど、長時間、目を酷使していませんか。目が疲れたな...と感じたら、すぐに目を休め、目を大切にしましょう。

疲れたときの目の体操

目を一度ギュッと閉じて、パッと開けます。顔は動かさず、視線だけを右、左、上、下の順に動かします。

休息をとみましょう

1時間に10～15分は作業を休み、遠くを見たり、ストレッチをしたりしましょう。

作業中もまばたき運動を

1点を凝視していると、ドライアイや疲れ目の原因になります。作業中も目をパチパチする習慣を。



各種検診は11月まで まだのかたはお早めに

秋田市に住民票があり、勤務先などで健(検)診を受ける機会のないかたは市の健(検)診を受け、病気の早期発見、早期治療に役立ててください。期間は下記のとおりです。受診方法や実施医療機関など詳しくは保健予防課へお問い合わせください。

各種健(検)診の日程

	健診項目	対象者	期間
受託医療機関で実施	基本健康診査	40歳以上のかた	11月30日(金)まで ・詳しくは広報あきた7月6日号に掲載 ・前立腺がん検診は基本健診と同時に受診
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	
	大腸がん検診	40歳以上のかた	
	乳がん検診	40歳以上で偶数歳の女性	●マンモグラフィ検査は10月31日(水)まで ●視触診検査は11月30日(金)まで 詳しくは広報あきた7月20日号に掲載
	子宮がん検診	20歳以上の女性 ※40歳以上は偶数歳のみ	
	骨粗鬆症検診	40・45・50・55 60・65・70歳の女性	
	歯周疾患検診	40・50・60・70歳のかた	11月30日(金)まで
実施 検診車で	胸部検診 (肺がんと結核の検査)		終了しました
	胃がん検診	40歳以上のかた	10月12日(金)まで 詳しくは広報あきた6月15日号に掲載

対象年齢は来年3月31日現在の年齢です
実施期間は医療機関により異なります
健(検)診はすべて有料です。生活保護世帯のかた、世帯全員の市民税が非課税のかたはすべての健(検)診が、秋田市国民健康保険に加入のかた、70歳以上のかたは一部の健(検)診が無料になります。詳しくは保健予防課へ。

問い合わせ 市保健所保健予防課TEL(883)1176



65歳以上のかたに インフルエンザ 定期予防接種

インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病や重症化を防止するのに有効です。インフルエンザが流行する前に、予防接種を受けましょう。

対象者

接種日に満65歳以上のかた
60歳以上65歳未満のかたで心臓や腎臓、呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害が認められるかた(身体障害者手帳1級程度)

接種期間

10月15日(月)～来年1月31日(木)
効果が現れるまで2週間程度かかります。できるだけ12月中旬までに接種を済ませましょう

接種場所

県内のインフルエンザ予防接種登録医療機関。接種可能な医療機関は秋田市ホームページで確認するか、健康管理課へお問い合わせください。
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm>

接種料金

秋田市に住民票のあるかたで市内で接種する場合は2,000円。市外で接種する場合は、医療機関によって異なります。なお、生活保護受給者は無料です

持ち物

健康保険証、老人健康手帳(お持ちのかた)、生活保護受給者は「医療のしおり」、60歳以上65歳未満のかたは疾患を証明するもの(身体障害者手帳など)

接種が受けられないかた

37.5度以上の熱がある
重い急性疾患にかかっている
インフルエンザワクチンでひどいアレルギー反応を起こしたことがある
以前にインフルエンザの予防接種で2日以内に発熱や発疹(はっしん)などの症状があらわれたことがある
その他医師が不相当と判断した場合

注意事項

生ワクチン接種後27日以上、不活化ワクチンまたはトキソイド接種後6日以上の間隔をあける
予防接種後30分は医療機関で様子を見る
予防接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察する
予防接種当日の入浴は差し支えないが、過激な運動や飲酒は避ける

問い合わせ

市保健所健康管理課TEL(883)1179