



中学1年～高校2年生の女子

子宮頸がん予防ワクチンの 初回接種を再開しました

厚生労働省では、子宮頸(けい)がん予防ワクチンの供給量の不足のため、初回の接種よりも、接種を開始したかたの2回目・3回目の接種を優先していました。このたび十分な量のワクチンが確保できたため、すべての対象者への初回接種を再開しました。接種を希望するかたは、対象者へお配りした「子宮頸がん予防ワクチンのお知らせ」に載っている医療機関へ連絡してから受けてください。

対象

- ①中学1年～高校1年生に相当する年齢の女子
- ②高校2年生に相当する年齢で、9月末までに接種を開始する女子

料金 無料

持ち物 母子健康手帳、健康保険証など年齢を確認できるもの

問い合わせ 市保健所健康管理課 ☎(883)1179



ふれあい
ほっと 掲示板

いきいきサロン

65歳以上が対象です。高齢者の感染症を学びます。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは飯島老人いこいの家へ。☎(845)3692
日時/9月1日(木)午前10時～正午
会場/飯島老人いこいの家

健康運動教室

60歳以上が対象です。簡単な筋トレとストレッチ。時間は午前10時～11時30分。保険料各30円。定員各30人。申し込みはスポーツ振興課へどうぞ。☎(866)2247
河辺体育館▶9月2日(金)
雄和体育館▶9月15日(木)



今回のドクター
内藤 信吾 先生
(市立秋田総合病院 精神科 医長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

「うつかな？」と思ったら 早めの受診を

うつ病は脳の不調

昨今、ストレスの多い社会情勢を反映してか、うつ病になる人が増え続けています。うつ病はよく「心の風邪」と言われますが、実際は長期間ストレスにさらされた脳が健康な働きを失った状態なのです。脳も心臓や肺、胃、腸、腎臓などと同じ内臓の一つですから、それらと同じようにさまざまな理由で調子を崩したり病気になったりします。その結果、健康な精神状態を保てなくなってマイナス思考になり、健康だったときは苦もなくできていたことができなくなってしまうのです。多くの内臓の病気と同じように、うつ病になったら休養を取って脳を休ませることと、脳の機能を回復させる薬(抗うつ薬)の服用が必要になります。

“ひやみこき”とは違う

秋田弁では怠け者のことをよく「ひやみこき」と言

います。周りの人には、うつ病になった人が「ひやみこき」に見えてしまうことがあります。うつ病の人が自分から進んで「ひやみこき」をしているわけではありません。脳の機能が低下しているため元気がなくなり、日常生活でやるべきことができなくなり、その結果「ひやみこき」に見えてしまうのです。頑張りたいくても頑張れないのです。周りの人が、うつ病の人を頑張らせたり励ましたり責めたりすると、病状をこじらせることが多いのです。

早めの対処が必要

体の病気と同じように、うつ病になったら早めの対処が肝心です。軽いうちに治療を始めないと治りにくくなることがさまざまな研究・統計で分かっています。自分や周りの人が「うつかな？」と思ったら、できるだけ早く受診するのが望ましいです。もし、精神科を受診するのがためらわれるときは、かかりつけのお医者さんに相談してください。



秋田国際 ファミリーマラソン大会



10月9日(日) 午前9時30分スタート **雨天決行!**

3.1*₀と10*₀のコース(小学生以上が対象です)は八橋陸上競技場で受け付け後、送迎バスで千秋公園へ移動します。2.5*₀コース(就学前の親子が対象です)は八橋公園内を走ります。

参加費 一般3,000円、高校生以下1,500円▶3.1*₀、10*₀コース
ファミリーペア3,500円▶2.5*₀コース、3.1*₀コース

申し込み 八橋陸上競技場、市立体育館、茨島体育館などにある申込書に参加費を添えて、9月5日(月)まで、お近くの郵便局へ。詳しくはスポーツ振興課へお問い合わせください。☎(866)2247

歯科

8月31日(水)
午前9時30分～正午
市保健センター(八橋)

相談

歯科衛生士が、むし歯や歯周病など歯の健康の相談に応じます。無料。要予約。

申し込み 保健予防課☎(883)1178

健康

はつらつ情報



スポーツ振興課の教室

保険料1回30円。先着各30人。申し込みは8月23日(火)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247

シェイプアップボクシング 日時/9月6日(火)午前10時～正午、9月20日(火)午後2時～4時、9月30日(金)午後7時～9時 会場/市立体育館
太極拳

日時/9月12日(月)・17日(土)、午前10時～正午 会場/市立体育館
グラウンド・ゴルフ

日時/9月26日(月)午前10時～正午 会場/八橋運動公園健康広場

いきいき健康教室

障がいがあるか50歳以上のかたが対象。体力低下を防ぐ水中運動。9月7日(水)から毎週水曜日、午前10時45分～11時45分、中央シルバーエリアで。参加費1か月1,200円。プール使用料1回500円。定員5人。申し込みはNPO法人あいへ。

☎(829)1113・ファクス(826)1885

障がい者水泳教室

対象/身体障害者手帳か療育手帳を持っている、または同程度の障がいがあるかた 日時/8月25日(木)から10月27日(木)までの毎週木曜日、午後6時30分～7時30分

会場/県立総合プール

参加費/無料 定員/先着20人

●申し込み 8月22日(月)午前9時

から秋田市身体障害者協会

☎(866)1341・ファクス(865)2099

障がい児・者水泳大会

身体・知的・精神障がいがあるかたが対象。9月19日(月)、県立総合プールで。参加費は、大会(2種目まで)が500円、ふれあい&水泳指導(どちらかみの参加は不可)が200円。水泳大会▶午前9時～午後零時30分 健常者とのふれあい、水泳指導▶午後1時30分～4時

●申し込み 8月31日(水)まで、NPO法人障害者アクアレッスンミラクルスイミー☎090-5239-4175

ザ・ブーン健康教室

申し込みは、クアドーム ザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

9月のプール健康増進教室 開講日は9月2日(金)から30日(金)までの火・水・金曜日(23日(金)を除く)。水中歩行、アクアピクス、水泳を受講できます(日にちによってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)
バス送迎付き講座 水中歩行と水泳。9月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)、午前9時45分秋田駅東口発、午後3時秋田駅着。受講料各1,050円(入館料含む)。申し込みは8月26日(金)午前9時から

市民スポーツ祭

相撲(個人・団体) 日時/9月18日(日)午前10時～ 会場/県立武道館
参加費/1人600円 申し込み/9月8日(木)まで、秋田市相撲連盟の

加賀谷さん☎090-4637-0433

カヌー 日時/9月18日(日)午前10時～ 会場/岩見川(河辺坂本)
参加費/一般1,000円、高校生以下500円 申し込み/9月11日(日)まで、秋田市カヌー協会の石塚さん☎(839)7859

水泳 日時/10月9日(日)午前10時～ 会場/県立総合プール 参加費/個人800円、団体1,600円 申し込み/9月16日(金)まで、秋田市水泳協会の豊嶋さん☎(866)8371

早朝ラジオ体操

参加無料。直接会場へどうぞ。

日時/10月30日(日)までの毎週日曜日、午前6時30分～6時45分
会場/千秋公園二の丸

●問い合わせ 秋田県走友会の川村さん☎(868)5821

健康フェスタ

乳がんのしこり触診体験、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診(午前と午後に先着各40人)、体力測定、健康相談など。9月3日(土)午前10時～午後4時(検診・測定・相談は午後3時まで)、アルヴェ1階きらめき広場で。参加無料。直接会場へ。

●問い合わせ 秋田県総合保健事業団総務部経営企画課☎(831)2011

在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。8月31日(水)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。

●問い合わせ 在宅介護者のつどい代表の廣田さん☎(863)0935