

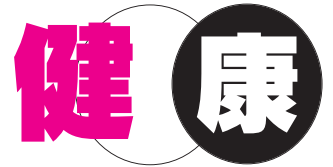


患者さんや利用者の利便性向上をめざして

市立病院の医療費支払いに クレジットカードが利用できます

4月2日
から

● — あなたのとなりにも
元気な笑顔♪



市立秋田総合病院の窓口で、入院・外来診療、人間ドック、診断書などの費用を支払う場合、4月2日(月)以降に発行する請求書であれば、クレジットカードを利用することができます。

利用できるクレジットカード

- JCB ● MUFG ● DC ● Master Card
- NICOS ● UFJ ● VISA ● アメリカン
エクスプレス ● ダイナースクラブ
- ディスカバー ● 銀聯(ぎんれん)

* 上記のブランド表示があるすべての提携カードが利用できます。

利用可能な支払方法

- 1回払い ● 分割払い(最高24回まで) ● リボルビング払い
- ※ 分割払い、リボルビング払いが利用できないカードがあります。

取扱時間(窓口)

平日▶午前8時30分～午後5時(③番会計書お渡し窓口)
土・日、祝日▶午前8時30分～午後5時(新患受付窓口)

問い合わせ 市立病院事務局総務課 ☎(823)4171



はつらつ情報



ザ・ブーンけんこうきょうしつの健康教室

申し込みは、クアドームザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

4月のプール健康増進教室

4月3日(火)・4日(水)・6日(金)・24日(火)・25日(水)・27日(金)に開講します。水中歩行、初級～上級水泳など(曜日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2,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)

バス送迎付健康増進教室

中・上級水中歩行と水泳。4月6日(金)・27日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは3月27日(火)午前9時から

吹き矢体験教室

3月21日(水)午後2時～4時、八橋地区コミセン体育館で。参加無料。直接会場へ。詳しくは、楽しく吹き矢の谷口さんへ。☎(867)1219

在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたなどを現在家庭で介護しているかたが悩みなどを話し合う場です。3月21日(水)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)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

市保健所の歯科相談

歯周病、むし歯など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。無料。

日時/3月26日(月)午前9時30分～正午 会場/市保健センター(八橋)

● 申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1178

秋田美人すこやか女性フォーラム

「女性らしく生きるために」がテーマ。秋田大学大学院産科婦人科学講座教授の寺田幸弘さんの講演と、女優でヘルスカウンセラーの石井苗子さんの講演「素敵に元気になる方法」。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時/3月20日(火)午後1時～3時30分

会場/アルヴェエ2階多目的ホール

● 問い合わせ 県健康推進課母子・健康増進班 ☎(860)1426

アレルギー市民公開講座

アレルギーとぜんそく、目、鼻炎などとの関係について医師が講演します。アレルギー検査コーナーも。無料。定員100人。直接会場へ。

日時/3月24日(土)午後1時～3時30分 会場/イオンモール秋田3階イオンホール(御所野)

● 問い合わせ 事務局(秋田大学大学院医学系研究科内) ☎(884)6209

講座「元気の出るシニアライフ」

秋田大学医学部附属病院准教授の土谷順彦さんの講演「泌尿器科の病気」と、日本プロ野球各球会の山田久志

さんの講演「元気のでる私の健康法」。質問コーナーもあります。参加無料。定員300人。

日時/4月8日(日)午後2時～4時 会場/アルヴェエ2階多目的ホール

● 申し込み はがきかファクスに住所、氏名、電話番号、質問(あるかたのみ)を書いて4月6日(金)まで、〒010-0001中通一丁目4-32アストラゼネカ市民公開講座係
ファクス(834)9552
☎0120-20-3806

心の健康を

市立病院のうつ病教室

うつ病看護認定看護師の講演など。3月24日(土)午前10時～正午、市立秋田総合病院1階外来ホールで。参加無料。直接会場へ。駐車場の無料スタンプ押します。問い合わせ/市立病院精神科 ☎(823)4171

うつ会秋田の集い

うつ病患者やご家族が悩みなどを語り合う場です。4月1日(日)、5月6日(日)、午後2時～4時、遊学舎(上北手)で。参加費500円。

申し込み/うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん ☎(862)8491

こころの集まる場「かめタイム」

精神病について語り合うワークショップです。関心があるかたはどなたでも参加できます。4月8日(日)午後1時30分～4時30分、遊学舎昭和館2階(上北手)で。参加費100円。定員20人。申し込み/精神障がい者サポート「マイペース」代表の大塚さん ☎090-6627-1086

* スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。

育児

むし歯予防教室

3月～5月に1歳になるお子さんとその保護者が対象。歯科衛生士や栄養士のお話と歯みがきレッスン。4月9日(月)午前10時～11時30分、市保健センター(八橋)で。受講無料。定員30組。申し込みは、子ども健康課へ。☎(883)1174

子育て交流ひろばに集合!

参加無料。直接会場どうぞ。

北部市民サービスセンター2階の子育て交流ひろば ☎(893)5985

ころんころんタイム 0歳～1歳の親子が対象。ふれあい遊び。3月21日(水)午前10時30分～10時50分

西部市民サービスセンター2階の子育て交流ひろば ☎(826)9007

バナナるーむ 2歳～3歳の親子が対象。友だちの入園を祝おう。3月

21日(水)午前10時30分～10時50分
河辺市民サービスセンター2階の子育て交流ひろば ☎(882)5146
ラフターヨガ 就学前の親子が対象。3月23日(金)午後2時～4時。バスタオルをお持ちください

雄和図書館お話し会

絵本や紙芝居を楽しもう(幼児～小学校低学年向け)。3月24日(土)午前11時～正午、雄和図書館で。無料。直接会場どうぞ。詳しくは雄和図書館へ。☎(886)2853

みんな集まれ!

わんぱくキッズ 1歳～4歳の親子が対象。創作活動や移動学習など。4月から来年1月まで毎月1回、雄和市民サービスセンターほかで。年会費500円。申し込みは3月19日(月)午前9時から雄和市民サービスセンター ☎(886)5540

すくすくサロンきしゃぼぼ 就園前の親子が対象です。4月4日(水)午前10時～11時30分、南部公民館で。無料。直接会場へ。詳しくは南部公民館 ☎(832)2457

おひさまPARK・無料体験 就園前の親子が対象。身体計測など。3月26日(月)午前10時～11時30分、八橋地区コミセンで。直接会場へ。詳しくは、八橋地区主任児童委員の鈴木さん ☎(867)0182

ばっけの会の催し

会場はひよっこサロン(南通)。申し込みは3月19日(月)午前10時からばっけの会へ。☎(834)4733

初めての沐浴 将来のパパ、ママ、祖父母が対象。お風呂の入れ方やおむつ交換の方法など。4月3日(火)午前10時30分～正午。参加費500円(飲み物付き)。先着6人

ベビーマッサージ 生後2か月～12か月の親子が対象。4月10日(火)・24日(火)、午前10時30分～正午。参加費1組1,500円(2回分のオイル代含む)。先着6組

ママとベビーのファーストサイン 生後2か月～12か月の親子が対象です。赤ちゃんとのコミュニケーションなど。4月10日(火)・24日(火)、午後1時30分～3時。参加費1組1,500円。先着6組

※スペースの都合などにより「育児コーナー」に掲載できない場合があります。ご了承ください。



今回のドクター
武田 修 先生

(市立秋田総合病院 小児科医長)

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。

気をつけよう! 小児の肥満

子どものころからの肥満は高い確率で大人の肥満に移行し、成人期の動脈硬化性疾患をはじめ、さまざまな健康障害を引き起こします。動脈硬化となる血管の変化は小児期からすでに始まっているのです。このため、小児期からの肥満の予防や治療の意義は極めて重要です。

大切な小児期の生活習慣

肥満の原因は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が最も多くなっています。食習慣の特徴としては、いつでもどこでも食べ物が手に入る環境や、食事の欧米化(動物性脂肪の摂取過多など)が挙げられます。家庭での孤食や欠食(特に朝食抜き)が増加していて、不規則で偏った食事や間食の増加も過食の原因となっています。

運動不足の原因としては、自家用車の普及、テレビ・携帯ゲームの普及、少子化などが挙げられます。少子化で子どもたちは大事にされ、家事手伝いをせず、屋外で遊ぶ機会も減っているのです。

対策はライフスタイルの見直しから

小児肥満も大人と同様に適切な食事、運動、ライフスタイルの見直しが治療の基本です。食事は3食バランス良く摂取し、間食やジュースなどは控えましょう。ノンカロリー飲料などに用いられているアスパルテーム(人工甘味料)は小児期に摂取すると肥満を助長する可能性が指摘されていて注意が必要です。運動は習慣が大事なので少しでよいので続けましょう。テレビやゲームの時間は運動不足とも関連し、視聴時間が長いお子さんは肥満傾向が強くなりますので時間を制限することが大切です。肥満解消には家族の協力は不可欠であり、家族の意識改革がとても大切です。

体重は毎日量ろう

体重は決まった時間に毎日量りましょう。わずかな減量でもうれしく、意欲が向上し、逆に増加は反省を促すこととなります。しかし、自分の経験でもありますが、太り始めると体重を量らなくなってしまう傾向にありますので注意してください。



減ったかな?