



市庁舎に掲げた啓発看板

9月・10月は
“秋田市自殺対策強化期間”です

傾聴 ボランティア 養成講座



気持ちに寄り添い…

「傾聴」とは、相手の気持ちに寄り添い、相手の話を否定することなく受け止めて聴くことです。「傾聴」を学んで、ボランティアに活かしてみませんか。受講無料。先着各30人。

- 対象** 45歳以上のかた(要介護認定・要支援認定を受けているかたを除く)
- 開催日・場所**
 - ①10月5日(金)・6日(土)9:30～16:30、市役所自治研修センター(福祉棟裏)
 - ②11月5日(月)・6日(火)9:30～16:30、秋田市保健所(八橋)
- 内容** 講義、演習、ロールプレイ(役割演技実習)による対話訓練など

申し込み

9月24日(月)8:30から長寿福祉課 ☎(866)8760

秋田市心の健康づくり講演会

あたたかく 支えあう 地域づくり

参加無料
どなたでも!



講師の浅野弘毅さん

高齢者の心の病気や、地域におけるゲートキーパー(※)としての役割などを学びます。

※悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人。

- 日時** 10月17日(水)14:00～15:30
- 会場** 秋田ビューホテル4階光琳の間
- 講師** 東北福祉大学せんだんホスピタル病院長(精神科医)の浅野弘毅さん
- テーマ** 「心すこやかに生きる」

申し込み 電話またはファクスで健康管理課へ。
☎(883)1180・ファクス(883)1158
*ファクスでお申し込みの場合は、「心の健康づくり講演会参加希望」と明記のうえ、住所、氏名、連絡先をご記入ください。

市立秋田
総合病院

創立85周年記念病院祭

開催日▶10月27日(土)

問い合わせ 市立病院総務課 ☎(823)4171

今度が初の病院祭!
参加無料。
みなさんどうぞ!



病院でのイベント 10:00～15:00

会場▶市立秋田総合病院敷地内

- なんでも健康相談(BMI、骨密度、血管年齢の計測)
- 医療機器見学(最新のマンモグラフィを見学)
- ちびっ子コーナー(くじ引き、駄菓子など)
- 救急救命体験
- バザー(売上げは東日本大震災被災者へ寄附)
- いこいのコンサート(13:30～14:45)
出演…秋田青少年オーケストラ、秋田東中学校・OG合唱団 ほか

市民公開講演会 16:00～18:00

会場▶秋田キャッスルホテル4階放光の間

- 参加無料。定員300人。直接会場へどうぞ。
- グローバル化と人材養成～国際教養大学の挑戦～
国際教養大学学長の中嶋嶺雄さん
- 昨今のうつ病事情～うつ病への理解を深める～
市立病院精神科医長の内藤信吾さん
- 医療の民主化をめざして～佐久総合病院地域ケア科の活動より～佐久総合病院副診療部長・地域ケア科医長の北澤彰浩さん



知って
役立つ

メタボ事情

特定健診課 ☎(866)8903

歩数をあと1,000歩 増やすコツ！



私たちの生活に「歩く」という動作は切っても切り離せません。1日どれくらい歩いているか知っていますか？

生活習慣病を予防し、健康を維持するための活動量は歩数にして1日8,000～10,000歩程度ですが、秋田市民の成人1日あたりの平均歩数は6,816歩(「平成21年市民健康栄養調査」より)で、1,000歩以上も下回っています。

ちなみに、1,000歩を時間で示すと約10分。これらの歩数には、家事など普段の生活で歩いた数も含まれるので、運動は苦手というかたも少しの工夫で簡単に歩数を増やすことができます。

日常生活で簡単に歩数アップ！

脱・メタボ生活に向けて、まずは下記の①～⑤を参考に、歩数を増やす取り組みをしてみてください。

- ①10分で約1,000歩。歩数を歩行時間で覚えましょう。
- ②スーパーへは何歩、公園まで何歩と、歩数を生活の行動パターンとして体で覚えましょう。
- ③「いつもの散歩コースを遠回り」「車はいつもより遠いところへ駐車」など、意識しましょう。
- ④「休日はショッピングに出かける」など、歩くことに目的をもたせましょう。
- ⑤歩数計を活用しましょう。歩数計を使うことで歩数が約1,000歩増えて、座っている時間が10分程度少なくなったという研究結果も…。

以上のように、いつもの生活習慣に少し変化を加えるだけで簡単に歩数を増やすことができます。食欲の秋、読書の秋など…。いろいろありますが、体を動かすことも忘れずに！

10月7日(日)に開催する “秋田国際ファミリーマラソン大会” に伴う交通規制にご協力を



マラソン大会(千秋公園スタート、八橋陸上競技場ゴール)の開催に伴い、下記の区間で交通規制が実施されますのでご了承ください。大会事務局(NPO法人トップスポーツコンソーシアム秋田内)☎(863)9400

規制区間▶規制時間

- 和洋女子高校前→千秋公園中土橋▶9:00～9:35
- 広小路→山王大通り→八橋陸上競技場入口までの片側3車線▶おおむね9:30～10:00(最終ランナー通過後に規制解除)
- 秋田中央道(駅東口→山王区間)▶9:20～9:50
- 児童会館前交差点▶9:50～10:20

*交通規制区間のバスは、数本の便で数分の遅れがあります。

そのせき、 結核では？



結核と闘う「シールぼうや」

9月24日(月)▶30日(日)は「結核予防週間」

結核は、日本で主要な感染症の一つです。せき、くしゃみのしぶきを吸い込むことでうつり、初期症状はかぜにそっくり。確実に服薬で結核は治ります。2週間以上せきが続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。健康管理課☎(883)1180

乳がん検診の マンモグラフィ撮影日程

来年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性を対象として、乳がん検診のマンモグラフィ撮影を行っています(定員あり)。

10月の実施場所と日程は次のとおりです。事前に保健予防課へお申し込みください(☎(883)1176)。撮影後、視触診検査の受診が必要です。

- 秋田テルサ(御所野)…10月25日(木)
- にぎわい交流館(中通)…10月5日(金)・31日(水)
- 北部市民サービスセンター…10月4日(木)・29日(月)
- 中央健診センター(川尻町字大川反)…月・金曜日
- 中通健康クリニック(南通みその町)…平日

*いずれも祝日は除きます。

*申込状況は保健予防課ホームページで確認できます。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/24.6nyu-houhou2.htm>

マンモグラフィ撮影と視触診検査を同日に行う場合は下記の医療機関へ、直接お申し込みください。

医療機関・電話番号	住所	申し込み受付日時
市立秋田総合病院 ☎(867)7489	川元松丘町	平日の13:30～15:00
はしづめクリニック ☎(883)3388	山王新町	平日(水曜除く)の8:30～18:00、 土曜日の8:30～17:00
あきた駅前内外科クリニック ☎(837)6500	千秋久保田町	月・火・木・金・土曜日の 診療時間内