

- 旧秋田地域で、11月13日(金)まで胃がん検診も実施しています。巡回日程など詳しくは、広報あきた5月15日号と同時に全戸配布した冊子「秋田市の健診ガイド」をご覧ください。
- 胃がん検診のあと、3日間は胸部検診を受けることはできません。同日に受診する場合、胸部検診を先に受けてください。
- 今回のお知らせが今年度最後の巡回検診のお知らせです。忘れずに受診をお願いします。



問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1176

地区	実施日	時間	会場
勝平	10/23(金)	9:00~10:00	勝平地区コミセン前
		14:00~14:30	雇用促進勝平宿舍裏駐車場
新屋	10/22(木)	13:00~14:00	西部体育館前
		14:20~14:50	栄月寿司駐車場
	10/23(金)	10:20~11:00	軽費老人ホームだいせん前
		13:00~13:30	森川内科・呼吸器科クリニック駐車場
11/5(木)	7:00~8:30	西部市民サービスセンター前★	
豊岩	10/20(火)	9:00~10:00	豊岩地区コミセン前
下浜	10/22(木)	9:00~9:40	長浜公民館前
		10:00~10:40	羽川公民館前

胸部検診車巡回日程②



地区	実施日	時間	会場
楢山	10/16(金)	11:00~11:40	一つ森公園入口バス停前の松本三司郎さん宅前
		13:00~13:40	第二児童遊園地西側
	10/21(水)	13:00~13:40	川口保育所駐車場
		14:00~14:40	ツルハドラッグ楢山店駐車場
11/6(金)	7:00~8:30	楢山地区コミセン前★	
牛島	10/29(木)	9:00~10:30	マルダイ牛島店駐車場
	11/4(水)	9:00~10:00	南部公民館前
大住	10/20(火)	14:00~14:50	大住地区コミセン前
石巻	10/20(火)	13:00~13:40	金田整骨院駐車場
御場	10/20(火)	10:30~11:30	マルダイおのば店駐車場
勝平	10/15(木) …勝平は左の表にも	9:00~9:30	エンジェルハウスかつひら前
		9:50~10:20	南浜地域活動支援センター前
		10:40~11:20	旧横多商店横
		13:00~13:40	コン理容室向かいの佐々木道蔵さん宅前

表の「★」マークの会場では胃がん検診も実施します。

健康
ライフ
太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

とくていけんしん
特定健診
プラスのはなし+
特定健診課 ☎(866)8903

健診結果の見方⑤ 肝機能検査

肝臓は、小腸で吸収された栄養の形を変えて血液中に送り出すほか、有害な物質を分解する臓器です。また、「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気になっても症状が現れにくく、異変に気づいたときには、悪化していることが多いため、健康診断は異常を早期に発見する唯一のチャンスです。

基準値

GOT(AST)▶30以下、GPT(ALT)▶30以下、
γ-GTP(γ-GT)▶50以下

*いずれも肝機能の状態をみる指標になる数値。

■基準値を超えるとどういう症状が疑われるの？

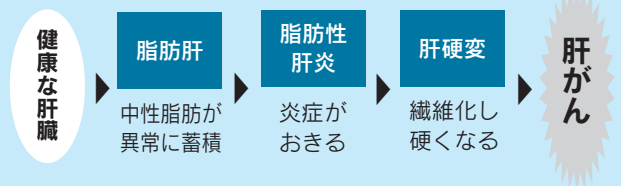
GOT、GPTは肝臓や心筋、骨格筋に多く含まれる酵素で、数値が高いと肝炎や脂肪肝、アルコール性肝障害、肝硬変などが疑われます。γ-GTPは、胆道系の酵素で、GOT、GTP同様に肝障害発見の手がかりになります。また、アルコール性肝炎の発見の指標にもなります。

■脂肪肝の原因はアルコールだけではない

最近、お酒を飲まない人でも脂肪肝や脂肪性肝炎になる人が増えており、その一部が肝硬変や肝がんに行進することが分かっています。また、多くは、併せて肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などのメタボの症状が見られます。

脂肪肝は、食べ過ぎ・飲み過ぎによって肝臓に中性脂肪やコレステロールが蓄積した状態。早めに生活習慣を見直し、肝臓の負担を減らしましょう。

脂肪肝の進行



■脂肪肝にならないためのコツ

- ▶お酒は1日1合まで。週2日は休肝日を
- ▶朝食は抜かずに、夕食のとり過ぎや遅い時間の夕食を控える 1日3食を規則正しく食べ、夕食後のお菓子やアイスクリーム、果物などは控える
- ▶こまめに動いて活動量を増やす 体を動かすと肝臓に蓄積された中性脂肪が消費されます。階段を使う、歩いて出掛ける時間を増やすなど、普段の生活の中で活動量を増やす工夫をしましょう

*メタボ=メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

全市一斉スポレク大会

四ツ小屋、豊岩、金足東、岩見三内はグラウンド・ゴルフ大会。土崎小はグラウンド・ゴルフとソフトボール大会。明德はサイクリング大会。御所野と種平は実施済みです。

問い合わせ スポーツ振興課 ☎(866)2247



地区名	開始時間と会場	☂=雨天の場合
9/12(土) 開催↓		
保戸野	8:45～ 保戸野小グラウンド	☂9/13(日)
9/13(日) 開催↓		
旭北	9:00～ 旭北小グラウンド	☂同体育館
旭南・茨島	8:40～ 旭南小グラウンド	☂同体育館
川尻	9:00～ 川尻小グラウンド	☂9/20(日)
中通	9:00～ 中通小グラウンド	☂同体育館
八橋	8:40～ 八橋小グラウンド	☂9/19(土)
泉	8:30～ 泉小グラウンド	☂同体育館
牛島	7:30～ 牛島小グラウンド他	☂未定
仁井田	8:00～ 仁井田小グラウンド	☂9/20(日)
四ツ小屋	9:00～ 四ツ小屋小跡地	☂小雨決行、荒天時中止
築山	9:00～ 築山小グラウンド	☂同体育館
上北手	9:00～ 日赤秋田看護大グラウンド	☂同体育館
大住	8:00～ 大住小グラウンド	☂9/20(日)
明德	8:30～ 仁別サイクリングロード他	☂9/20(日)
旭川	8:40～ 旭川小グラウンド	☂同体育館
広面	9:00～ 広面小グラウンド	☂同体育館
太平・山谷	9:00～ 太平小グラウンド	☂同体育館
下北手	8:00～ 下北手小グラウンド	☂同体育館
東	9:00～ 東小グラウンド	☂同体育館
桜	9:00～ 桜小グラウンド	☂9/20(日)
新屋	9:00～ 秋田西中グラウンド	☂9/27(日)
勝平	9:00～ 勝平市民グラウンド	☂9/20(日)・27(日)
豊岩	8:30～ 豊岩小・中グラウンド	☂小雨決行
下浜	8:30～ 羽川グラウンド他	☂下浜小体育館他
八田・檜田	9:00～ 旧八田小グラウンド	☂同体育館
浜田	9:00～ 浜田小グラウンド	☂同体育館
上新城	8:50～ 上新城小グラウンド	☂同体育館
下新城	8:50～ 下新城小グラウンド	☂同体育館
金足西	9:00～ 金足西小グラウンド	☂同体育館
金足東	9:00～ 旧金足東小グラウンド	☂9/20(日)
飯島	9:00～ 飯島小グラウンド	☂同体育館
港北	9:00～ 港北小グラウンド	☂同体育館
外旭川	9:00～ 外旭川小グラウンド	☂9/20(日)
高清水	9:00～ 高清水小グラウンド	☂同体育館
土崎南	8:30～ 土崎南小体育館他	☂9/20(日)
土崎小	8:30～ 土崎市民グラウンド	☂9/20(日)
飯島南	9:00～ 飯島南小グラウンド	☂同体育館
寺内	9:00～ 寺内小グラウンド	☂同体育館
岩見三内	8:30～ スポパークかわべ	☂小雨決行
赤平	9:00～ 旧赤平小グラウンド	☂同体育館
河辺	9:00～ 河辺小グラウンド	☂河辺体育館
戸島	9:00～ 戸島小グラウンド	☂同体育館
川添	9:00～ 川添小グラウンド	☂雄和体育館
戸米川	9:00～ 戸米川小グラウンド	☂同体育館
大正寺	9:00～ 大正寺小グラウンド	☂同体育館



園芸人生！
始めよう！

新規就農研修 第2期生募集

園芸作物(野菜、花き)の担い手を育成するため、栽培技術や経営を学ぶ秋田市新規就農研修生(第2期)を募集します。

会場は秋田市園芸振興センター(仁井田字小中島111番地1)ほか。期間は平成28年4月から2年間。受講は無料ですが、テキスト代、作業服費などは自己負担。また、傷害保険への加入が必要です。定員10人。

対象

申請時に50歳以下で、野菜・花きの経営を志し、研修修了後1年以内に秋田市での独立・自営就農、または雇用就農が確実に見込まれるかた

研修概要

1年目…栽培の基礎知識・技術の習得。
2年目に取り組む模擬経営研修の実施計画作成
2年目…模擬経営研修を通じた応用知識・技能の習得。就農に向けた営農計画作成

申し込み

園芸振興センター窓口または下記ホームページから申込書入手し、10月16日(金)までに手続きしてください。書類審査と11月上旬の面接試験で選考します。
<http://www.city.akita.akita.jp/city/ag/pc/>
問い合わせ ☎(838)0278

加工技術研修(1日コース)参加者募集

いずれも時間は13:30～15:30。会場は秋田市園芸振興センター(仁井田)。参加無料。座学(下記の①②⑤)は先着各30人、加工実習(③④⑥～⑨)は先着各12人。

申し込み

実施日の2週間前までに農林総務課6次産業担当(まとめて申込可) ☎(866)2115

- ① 10/27(火) ▶ 加工・直売所の成功事例
- ② 11/24(火) ▶ 直売所のPOPの作り方と陳列
- ③ 12/15(火) ▶ 米粉を使ったパンの製造方法
- ④ 1/19(火) ▶ 味噌の製造・保存法と有効なパッケージ
- ⑤ 2/3(水) ▶ 自社のロゴや名刺作り
- ⑥ 2/9(火) ▶ 菓子(米粉のシフォンケーキなどの製造と販売方法
- ⑦ 2/23(火) ▶ 本格キムチの製造と販売方法
- ⑧ 3/15(火) ▶ 大根やカブなどのピクルス製造と販売方法
- ⑨ 3/22(火) ▶ 乾燥野菜の料理法と販売方法