



### 牛島地区体力づくり教室

講話と自宅で簡単にできる体操。  
**対象**／牛島地区の65歳以上のかた(介護保険の要支援、要介護の認定者は除く) **日時**／3月2日(水)午前10時～11時30分 **会場**／牛島児童館 **参加費**／無料 **定員**／20人  
**●申し込み** 2月25日(金)まで市保健所保健予防課☎(883)1176

### 市保健所の健康判定

食習慣や生活習慣、運動習慣について、栄養士などが個別にアドバイスします。運動の実技指導も。無料。  
**対象**／20歳以上のかた  
**日時**／3月3日(木)午後1時～5時  
**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)1175

### 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

**3月のプール健康増進教室**  
 3月18日(金)までの火・水・金曜日に開講します。アクアピクス、水中歩行、初級～上級水泳など(日にちや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3,000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

火曜日は水中歩行基礎編と水泳初級、金曜日は中・上級者向け水中歩行と水泳。3月1日(火)・4日(金)・11日(金)・15日(火)・18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2月21日(月)午前9時から

### ビームライフル&ピストル

**日時**／3月14日(月)午前9時30分～11時30分 **会場**／雄和体育館  
**参加費**／無料 **定員**／先着20人  
**●申し込み** 2月21日(月)午前9時から雄和公民館☎(886)5585

### ベルヴィスダンス(骨盤調整運動)

**対象**／19歳以上のかた  
**日時**／3月12日(土)・19日(土)・26日(土)、午後6時30分～7時45分  
**会場**／サンライフ秋田(八橋) **受講**

料／2,600円 **定員**／先着15人  
**●申し込み** 2月19日(土)午前10時からサンライフ秋田☎(863)1391

### 親子ふれあいラグビー教室

秋田ノーザンブレッツの選手と一緒にラグビーボールを使って遊ぼう。  
**対象**／4歳～6歳児と保護者  
**日時**／3月5日(土)午前10時～正午  
**会場**／市立体育館サブアリーナ  
**参加費**／無料 **定員**／30組  
**●申し込み** 3月3日(木)まで秋田県ラグビーフットボール協会の鎌田さん☎090-3369-4525

### 障がい者スポーツ教室・風船バレー

在宅の身体・知的・精神障がい者が対象です。3月7日(月)午前10時～11時30分、県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋)で。無料。申し込み方法など詳しくは、秋田県障害者スポーツ協会へ。☎(864)2750

### 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7日(月)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。参加無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者のつどい代表の廣田さんへ。☎(863)0935

### 健康教室・講座へどうぞ

**アレルギーの病気と検査** 内科、眼科、小児科、耳鼻咽喉科の医師が講演。アレルギー検査の体験も。2月27日(日)午後1時～3時30分、イオンモール秋田3階で。無料。定員100人。直接会場へ。詳しくは、秋田大学大学院感染・免疫アレルギー・病態検査学☎(884)6209

**肝臓教室** C型肝炎のインターフェロン治療について、医師と治療を受けた患者さんが話します。3月1日(火)午後1時30分～2時40分、市立病院講堂で。無料。直接会場へ。詳しくは市立病院医事課☎(823)4171

**働く人のメンタルヘルス講演会** 駒澤大学文学部心理学科教授の八巻秀さんが講演します。3月4日(金)午後2時～4時、アキタパークホテル(山王)で。無料。申し込みは、市保健所健康管理課☎(883)1180

**炎症性腸疾患の公開講座** 医師や栄養士、患者会の講演と質問コーナー。3月5日(土)午後1時～5時、文化会館で。無料。直接会場へ。詳しくは、



### いきいきサロン 演歌・歌謡教室

65歳以上のかたが対象です。3月3日(木)午前10時～正午、飯島老人いこいの家で。無料。直接会場へ。☎(845)3692

### 医療に関する疑問や不安は

## 秋田市医療 安全支援センター

平日の午前9時～正午、午後1時～4時  
**相談専用☎(883)1229**

市保健所(八橋)では、医療安全に関する情報提供などを行う「秋田市医療安全支援センター」を開設しています。面接相談は事前予約が必要です。

**こんなときは相談を** 「治療について十分な説明がなく不安だ」「医療器具が清潔でない」「無資格者が医療行為を行っているようだ」「どこに相談すればいいかわからない」など

※次の相談はお受けできません

- 医師の診断や治療内容の是非、過失の有無
- 医療機関と患者との医療事故や医療費のトラブル など

こまちIBD患者会の三浦さん  
 ☎090-2609-1080(9:00～13:00)

**講座「耳の日」** 難聴や耳鳴りなどについての専門医の講話。聴力検査と相談も(先着20人)。託児(要予約)と手話通訳・要約筆記あり。3月6日(日)午後1時～3時、アトリオン7階で。無料。直接会場へ。詳しくは、日本耳鼻咽喉科学会秋田県地方部会(秋田県医師会)☎(833)7401  
 ファクス(832)1356

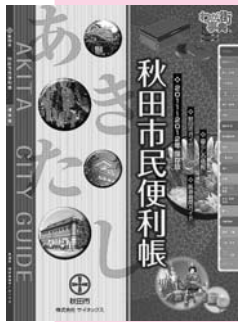
**楽しく笑って長生き人生** すずきクリニクの鈴木裕之院長が講演。3月16日(水)午後2時～3時30分、東部公民館で。無料。定員50人。申し込みは、2月21日(月)午前8時30分から東部公民館☎(834)2206

**市民企画講座・精神科医からのメッセージ** 会場はサンパル秋田(文化会館)。無料。先着各50人(託児各7人)。申し込みは2月21日(月)午前9時から女性学習センター☎(824)7764

**眠りを健康に活かす**▶3月19日(土)午前10時～正午。講師は精神科医の橋本誠さん  
**心の成長**▶3月24日(木)午後6時～8時。講師は精神科医の室岡守さん



秋田市国民健康保険の特定健康診査受診券の有効期限は3月31日(木)です。医療機関への予約はお早めに！ 国保・高齢・介護健診課☎(866)8903



暮らしに役立つ情報が満載！

## 秋田市民便利帳

平成23～24年度版を  
5月に発行します

市では、各種手続きの仕方や市の  
事業などを紹介した、市民の生活や

暮らしに役立つ情報誌「秋田市民便利帳」を、官民協働の事業手法を取り入れ、(株)サイネックスと共同で発行します。

新しい便利帳は5月末に発行し、6月中に市内全世帯に配布する予定です。なお、発行は2年に1回の予定です。

●見やすく探しやすい…オールカラーで見やすく、表紙に「税」や「福祉」などのインデックスがついて知りたい情報が探しくなります。

●内容が充実…市の窓口などの行政情報に加えて、市の歴史や名所、名産品などの地域情報、各種相談窓口などの生活情報を掲載します。

問い合わせ 広報課 ☎(866)2034



## ●ヒブワクチン ●小児用肺炎球菌ワクチン ●子宮頸がん予防ワクチン 接種医療機関を追加

広報あきた2月4日号でお知らせした上記ワクチンの接種医療機関に下表の医療機関が追加されました。接種対象など詳しくは、広報あきた2月4日号をご覧ください。市保健所健康管理課 ☎(883)1179

地区	医療機関名	電話番号	種類
中通	さが医院	☎(893)3511	全
山王	吉田胃腸科内科クリニック	☎(883)0300	子
将軍野	松浦医院	☎(845)4768	子
土崎	ながめま内科	☎(857)2111	子
	あきたレディースクリニック安田	☎(857)4055	子
	金子医院	☎(845)0832	全
下浜	杉山医院	☎(845)0678	子
	下浜診療所	☎(879)3370	全

種類 全…すべてのワクチンを接種  
子…子宮頸がん予防ワクチンのみ

訂正とおわび…中学生および高校1年生女子の保護者あてに通知した「地域別予防接種実施医療機関一覧」の電話番号に誤りがありました。健康管理課 ☎(883)1179

正しい番号 小松内科クリニック(御野場) ☎(839)9880  
木曾医院(外旭川) ☎(868)5115



今回のドクター  
小泉ひろみ先生  
(市立秋田総合病院 小児科 科長)

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。

### 子宮頸がん予防はワクチンと検診で

国のワクチン施策がどんどん変化する中、子宮頸がん予防ワクチンと、子どもの細菌性髄膜炎を予防するヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの3つのワクチンへの公費助成が昨年末決定し、秋田市でも2月1日から助成が始まっています。今回は、子宮頸がん予防ワクチンについてお話しします。

#### 若い女性に多い子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入口付近にできるがんで、HPV(ヒトパピローマウイルス)に感染することが原因です。HPVの約60%が「16型」と「18型」というタイプで、今回の予防ワクチンはこの2つのウイルスの感染を防ぎます。子宮頸がんは20歳代の女性に多く、日本全国では年間8,500人(2005年統計)のかたが罹患し、2,500人(2008年統計)のかたが亡くなっています。また近年、子宮頸がんの患者数は増えており、20歳～30歳代では乳がんより多いと言われています。欧米では20歳代の子宮頸がん検診は今や

常識となっているようですが、日本ではまだまだという状態です。初期の子宮頸がんには、ほとんど自覚症状がありません。また、残念ながらワクチン接種で感染を100%防ぐことができるわけではありませんので、ワクチン接種とがん検診を組み合わせることで子宮頸がんは予防できると考えます。

#### 中学1年～高校1年生はぜひ接種を

HPVが感染してからがん発生まで数年かかります。感染を防ぐためには感染を起こす前にワクチンを接種する必要があります。このウイルスは性交渉で感染しますので、今回の接種時期は中学1年～高校1年生(市町村により異なります)に決まりました。なお、ワクチン接種後にショックなどの症状を起こすかたもいますので、体調が良い日に余裕を持って受診してください。ワクチンは日本国民みんなからの素敵な贈り物。ご自分やお子さんの体を守るためにぜひ接種しましょう。

\*ワクチン接種について、詳しくは広報あきた2月4日号12ページをご覧ください。