



ストレスを上手に解消しましょう

めまぐるしく変化する現代、ストレスを受けずに生活することはできません。適度なストレスは、人が活発に活動するために、ある程度必要なものです。

しかし、過度のストレスが続くと、心身へ悪影響を与えることがあります。ストレスを柔軟に受け止め、自分にあったストレス解消法を見つけ、心の健康を保ちましょう。

ストレス撃退！対処法

入浴でリフレッシュ 適度な運動 音楽を聴く
自分の時間をもつ 自然とのふれあい
楽しみや生きがいをもつ 早い睡眠

増えているうつ病

うつ病のきっかけは、さまざまな心理的・環境的要

因がストレスとなり、脳内の神経伝達物質の乱れによるもので、いわば誰にでも起こりうる病気です。さらに、うつ病による自殺を防ぐためにも、うつ病に対する正しい知識を身につけましょう。

休養はもちろん、服薬が必要な場合もありますので、かかりつけ医師や専門医などに相談しましょう。

また、周囲の人は「なまけている」と責めたり、むやみに励ましたりしないことが肝心です。周囲の人の気づきで早期に適切な対応をすることが回復につながります。

うつ病のサイン

気分が沈む 食欲がない 疲れやすい 眠れない
自分を責める 興味がわかず、楽しくない
おっくうで何もする気がしない 死にたくなる

悩みを抱え込まず、誰かに相談を

精神科医による「こころの相談」を、毎月第1・第3木曜日の午後2時～4時、市保健所で行っています。予約制ですので、健康管理課へお申し込みください。

なお、保健師による相談は随時行っていますのでご利用ください。

問い合わせ 健康管理課tel(883)1180

健康

はつらつ情報



こころの健康アップ講座

精神科医、臨床心理士を講師に、市保健所大会議室で開きます。時間は午後1時30分～3時。受講無料。

11月4日(木) 自殺予防とうつ病 12日(金) 睡眠と休養 17日(水) 対人関係 25日(木) リラクゼーション

申し込み 健康管理課精神保健担当tel(883)1180

みなと女性セミナー公開講座

若返り健康法についての講話。受講無料。直接会場へどうぞ。

とき / 11月9日(火)午前10時～正午
ところ / 土崎公民館

問い合わせ 土崎公民館

tel(846)1133

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間はいずれも午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

書道教室 ▶11月11日(木)、飯島老人いきいの家で。tel(845)3692

健康呼吸法 ▶11月12日(金)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

テルサの健康トレーニング教室

18歳以上が対象です。無理なく楽しみながら体力作り。参加料2,900円。先着10人。

とき / 11月10日(水)から12月8日(水)までの毎週水曜日に5回、午前10時～正午
ところ / 秋田テルサ

申し込み 10月26日(火)から秋田テルサtel(826)1800

ザ・ブーン健康講座

11月1日(月)～12月24日(金)の月・火・水・金曜日に、クアドーム ザ・ブーンで。アクアピクス、水泳教室、エアロピクスなどを受講できます。期間中フリーパスのコース(5,250円)と一日コース(1,050円)の2種類。詳しい日程はザ・ブーンへお問い合わせを。tel(827)2301

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が相談に応じます。電話などで予約が必要です。

とき / 11月16日(火)午前10時～午後2時30分
ところ / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課

tel(883)1175

成人歯科相談

歯周病、むし歯など、歯の健康について、歯科衛生士が相談に応じます。電話で予約が必要です。

とき / 11月24日(水)午前9時30分～正午
ところ / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課

tel(883)1174

機能訓練コーナーのご利用

市保健センターでは、病気やけが、老化などにより、心身の機能の低下しているかたに訓練機器を設置した機能訓練コーナーを開放しています(ただし、要支援・要介護のかたは除く)。

利用にあたっては、自主トレーニングに関する申請書、主治医の意見書(自己負担あり)が必要です。また、希望者には、送迎もありますので、お気軽にご相談ください。

申し込み 市保健所保健予防課老人保健担当tel(883)1178



インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザは、かかった人の咳やくしゃみなどで空気中に散らばったウィルスを吸い込むことで感染します。

高齢者や慢性の病気を持つかたは肺炎を、小さいお子さんは急性脳症などの合併症を引き起こし、重症化する場合があります。

次のことに気をつけ、予防に努めましょう。

- 栄養と休養を十分にとる
- 流行期には人ごみを避ける
- 室内は適度な温度と湿度を保つ
- 外出時はマスクを利用しましょう
- 帰宅後は手洗いとうがいをする



■ 予防接種が効果的です

インフルエンザは初冬に発生し、春先まで流行がみられます。典型的な症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、全身症状が強いのが特徴ですが、ワクチンによる予防効果は、健康な成人で70～80%と高く、高齢者では、発病防止、重症化防止に効果を上げています。特に高齢者、慢性疾患を持つかたに接種をおすすめします。

インフルエンザ予防接種を受けてから抵抗力がつくまで2週間程度かかり、効果は約5か月間持続します。インフルエンザが流行する前の12月中旬までに最寄りの医療機関で接種してください。

65歳以上のかたが、来年1月31日までに市内の医療機関で予防接種を受ける場合の自己負担額は1,000円。接種の際は、健康保険証をお持ちください。

問い合わせ 健康管理課予防接種担当tel(883)1179

医療機関はホームページからもどうぞ。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/inful-ninni.htm>

今年の受診がまだのかたへ

申し込みは必要ありません。直接会場へどうぞ。
なお、乳がん検診のみ、各日先着100人。

- 対象** 秋田市に住民票があり、勤務していないかた、もしくは勤務先で健診を受けないかた
- とき** 11月9日(火)～12日(金)の4日間
- ところ** 市保健センター(八橋南一丁目8-6)

受診の際の注意

胃がん検診を受けるかたは、前日の夜8時から検診終了まで、飲食・喫煙を避けてください
健康手帳、健康カードをお持ちのかたはご持参ください
市が実施する健康診査は、いずれも年1回の受診となります。同じ健診を重複して受診できません

受診が無料になるかた

70歳以上のかた(昭和10年3月31日以前生まれ)...「健康保険証」など、年齢を証明できるものをお持ちください
生活保護世帯...「医療のしおり」をお持ちください
市民税が非課税のかた...平成16年度の「市・県民税(所得・課税)証明書」をお持ちください
秋田市国民健康保険の被保険者...基本健康診査・胃がん検診・子宮(頸部)がん検診が無料になりますので、「国民健康保険者証」をお持ちください

10月末までは
市内の受託医療機関で
受診してください

基本健康診査・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮がん検診・骨粗鬆症検診・前立腺がん検診が受けられます。各医療機関にご確認のうえ受診してください。詳しくは広報あきた8月13日号をご覧ください。

追加健康診査のお知らせ

保健予防課 ☎(883)1172
問い合わせ

健診名	対象	料金
基本健康診査 受付▶7:30~10:00	40歳以上のかた 昭和40年3月31日以前に生まれたかた	1,900円
肝炎ウイルス検診 受付▶7:30~10:00	基本健康診査を同時に受診される次のかた 【節目検診】 平成16年4月1日～平成17年3月31日に、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になるかた 【節目検診以外のかた】 ・過去に肝機能異常を指摘されたことのあるかた ・広範な外科手術を受けたことのあるかた、または、妊娠・分娩時に多量に出血したことのあるかたで、定期的に肝機能検査を受けていないかた	1,200円
胃がん検診 受付▶7:30~10:00	40歳以上のかた 昭和40年3月31日以前に生まれたかた	1,100円
胸部総合検診 (肺がんと結核) 受付▶7:30~10:00	平成17年3月31日までに16歳になるかたと19歳以上のかた 喀痰細胞診検査の対象...①50歳以上で、喫煙指数(1日平均の喫煙本数×喫煙年数)が600以上のかた②最近6か月以内に血の混じった痰がでたかたで、検査を希望するかた	胸部X線 無料 喀痰細胞診検査 700円
乳がん検診 受付▶7:30~8:30	30歳以上の女性のかた 昭和50年3月31日以前に生まれたかた	800円
子宮がん検診 (頸がん) 受付▶7:30~8:30	30歳以上の女性のかた 昭和50年3月31日以前に生まれたかた	1,200円