

10月は市民健康づくり月間

月間標語の入選作決定！

「市民健康づくり月間」の統一標語入選作品が決まりました。

応募総数69作品の中から最優秀に選ばれた、高橋淳子さんの作品(左)は、10月中、市役所正面、土崎・新屋支所、河辺市民センター、雄和公民館の看板に掲示しています。

最優秀賞

高橋淳子さん(山王)

最優秀作品に選ばれてたいへんうれしいです。私は6月に男の子を出産して、育児の真っ最中。子どものためにも心身とも健康でいられるよう気をつけたいと思い、この標語を考えました。家族全員健康であれば、それだけで幸せです。



高橋さんと遠くん

入選 小松明さん(下新城) 鈴木綾子さん(桜)

入場無料

健康あきた市21推進事業

市民健康フォーラム

10月22日(土)

午後1時～4時

アルヴェきらめき広場



林家彦いちさん

13:15

基調講演

みんなで進めよう心の健康づくり  
講師：本橋豊教授(秋田大学医学部)

14:00

高齢者健康づくり体操

14:30

ハンドベル演奏

15:00

健康落語 出演：林家彦いちさん

15:30

河辺太鼓

健康コーナー

アロマテラピー、フットセラピー体験  
血圧測定、体脂肪測定  
保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談 など

問い合わせ 市保健所保健総務課tel(883)1170

健康

はつらつ情報

バレエ式ソフトストレッチ

バレエ経験のないかたでも、無理なくできるストレッチ。体のゆがみを直し、きれいな姿勢作り。

とき / 11月7日(月)から毎週月曜日に5回、午後7時～8時30分  
ところ / 土崎公民館 参加料 / 無料

申し込み 11月4日(金)まで土崎公民館tel(846)1133

ザ・ブーン健康講座

会場と申し込みはザ・ブーン。の申し込みは10月21日(金)まで。

tel(827)2301

健康講座 ▶ アクアビクス、水中歩行、水泳、エアロビクスなどを自由に受講できます。11月1日(火)から30日(水)までの毎週月・火・水・金曜日(ただし、7日～18日は休館します)。全日程受講可能なフリーコースが2,150円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)

初心者水中歩行教室 ▶ 10月26日

(水)午前10時45分～午後零時15分。秋田駅東口から送迎バスがあります。受講料2,600円(昼食・入場料含む)。先着20人

いきいきサロン(健康呼吸法)

おおむね60歳以上のかたが対象です。10月25日(火)午前10時～正午、雄和ふれあいプラザで。参加無料。直接会場へ。tel(886)5071

男性のための食生活講座

40歳以上の男性が対象です。初心者でも楽しく簡単にできる調理法と、食生活について学びます。受講無料。定員32人。筆記用具とエプロンをお持ちください。

とき / 11月12日(土)午前10時～午後1時  
ところ / 市保健センター

申し込み 10月18日(火)から市保健所保健予防課tel(883)1175

機能訓練コーナーのご利用を

病気やけが、老化などにより心身機能が低下しているかたを対象に、市保健センターの機能訓練コーナーを開放しています。送迎車の利用もでき、介護認定を受けていないかた

の相談にも応じます。訓練コーナーの利用を希望されるかたは保健予防課老人保健担当へ。tel(883)1178

市立病院の肝臓教室

「B型C型肝炎の治療の最前線」と題し、市立病院の医師、薬剤師、管理栄養士が講演します。11月5日(土)午前10時～11時30分、市立病院1階外来ホールで。参加無料。直接会場へ。市立病院tel(823)4171

健康づくり講演会

演題は「中・高齢者の健康づくり」。受講無料。直接会場へ。とき / 10月20日(木)午後1時～3時  
ところ / 東地区コミセン

問い合わせ 東地区市民憲章推進協議会事務局の小林さんtel(834)7206

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。電話で予約が必要です。とき / 11月15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

# 11月は 秋の清掃月間



町内のみなさんで力を合わせ、落ち葉などが散乱している地域の公園や道路、家の周囲などをきれいにしましょう。

## 清掃月間のごみは家庭ごみへ

清掃で出たごみ、落ち葉などは、通常の「家庭ごみ」収集日に出してください。捨てられて、さびや泥が付着した空きびん、空き缶は、リサイクルの妨げになりますので、指定ごみ袋に入れ、「家庭ごみ」の日に町内のごみ集積所に出してください。

不法投棄されている粗大ごみなどは、移動しないで環境企画課へご連絡ください。放置自転車は移動しないで、最寄りの交番が警察署にご連絡ください。

- 問い合わせ
- ▶ 秋の清掃月間について  
...環境企画課tel(863)6632
  - ▶ 側溝のフタ上げ機、土のう袋は  
...道路維持課tel(864)3643
  - ▶ 公園の清掃は...公園課tel(866)2445

説明にうかがいます！

## ごみ分別 井戸端会議

「ごみ分別井戸端会議」は、市の職員がごみの分別をわかりやすく説明するとともに、ごみに関するみなさんの率直な意見をお聞きする場です。町内会やサークルなどの会合へ職員が出張しますので、お気軽にご相談ください。

また、下記の日程で分別相談も実施しています。興味のあるかたは、お近くの会場へどうぞ。

### 分別相談の日程

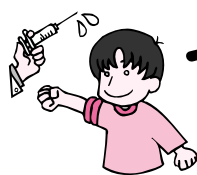
- ▶ サンパル秋田 = 10月17日(月)～21日(金)
  - ▶ 保戸野地区コミュニティセンター = 10月31日(月)～11月2日(水)・4日(金)
  - ▶ 將軍野地域センター = 11月14日(月)～18日(金)
- 時間は廃棄物対策課へお問い合わせください。

問い合わせ 廃棄物対策課tel(866)2943  
Eメール ro-ewwt@city.akita.akita.jp

## 健康診査は 10月31日(月)まで に受けましょう

### 健康診査の種類

- 基本健康診査 ▶ 40歳以上のかた
- 肝炎ウイルス ▶ 40、45、50、55、60、65、70歳のかた
- 前立腺がん ▶ 50歳以上の男性
- 大腸がん ▶ 40歳以上のかた
- 子宮(頸部)がん ▶ 20歳以上で、来年3月31日現在の年齢が偶数歳の女性



## インフルエンザ 予防しましょう

### 症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛など

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イルスを吸い込むことで感染します。潜伏期間は1～3日程度で、初冬から春先まで流行がみられます。

症状は、普通のかぜ(のどの痛み、咳、鼻水)に似ていますが、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。高齢者や慢性の病気を持つかたは気管支炎、肺炎を、小さいお子さんは急性脳炎などの合併症を引き起こし、重症化する場合があります。日ごろから、次のことに気をつけ、インフルエンザの予防に努めましょう。

- 日ごろから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、帰宅後は手洗いとうがい



### 12月中旬までに予防接種を

ワクチンによるインフルエンザの予防効果は、健康な成人で70～90%と高く、特に高齢者や慢性疾患のかたは、かかりつけの医師と相談のうえ、予防接種を受けることをおすすめします。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3～5か月持続します。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1,500円(生活保護受給者は無料)。接種の際は、健康保険証、または生活保護受給者証明書をお持ちください。

予防接種できる医療機関は、下記の市保健所ホームページからも確認できます。

問い合わせ 健康管理課予防接種担当tel(883)1179  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/inful-ninni.htm>