

太平山スキー場

オーパス



今シーズンは、12月20日(日)から営業を開始します(予定)。太平山スキー場オーパス☎(827)2221

オーパスチッコデー

そりレースや宝探しなど無料イベントを開催。
日時▶ 12月20日(日)、1月17日(日)・31日(日)、
2月7日(日)・21日(日)、3月7日(日)・21日(日)、
午前11時30分～正午と午後1時30分～2時

スキー&スノボ無料ワンポイントレッスン

5歳～小学6年生の初心者を対象に、スキー・スノーボードの着脱、歩行、簡単な滑走などを指導。スキー、スノボそれぞれ各日先着20人。申し込みは当日、オーパスのカウンターへ。
日時▶ 1月10日(日)・11日(月)・24日(日)・31日(日)、
2月7日(日)・11日(木)・14日(日)・28日(日)、
3月7日(日)・14日(日)、午前9時～9時30分
天候や積雪状況などで実施できない場合があります。

スキー教室のバス料金を補助します

秋田市体育協会では、オーパスでスキー・スノーボード教室などを行う市内のスポーツ少年団、子ども会、幼稚園などの団体に、貸し切りバス料金の半額を補助します。補助台数に限りがありますので、申し込みはお早めに。小・中学校は対象になりません。申し込みは秋田市体育協会へ。☎(896)5331

地域の健康づくりを支えて

保健推進員に感謝状



秋田市では1,529人の保健推進員のみなさんが、健康診査の周知や子育て支援、健康教室、健康相談など、健康づくりを進める活動をしています。

このたび、保健推進員として、健康づくり活動に10年以上ご尽力いただいたみなさんと、15年以上にわたり継続して保健推進員活動を進めてこられた団体に、市から感謝状をお贈りしました。

感謝状をお贈りしたみなさん(敬称略)

個人表彰

菊地キン子(旭川)
三浦緑(旭川)
佐藤真知子(新屋)
鈴木千恵子(勝平)
石田朋子(勝平)
佐藤陽子(川尻)
阿部慶子(下北手)
川村牧子(下北手)
佐々木和子(下北手)
鎌田雪男(外旭川)
石川安子(仁井田)
青木信義(東)
湯沢幸藏(東)
佐藤政雄(東通)
人見敏子(東通)
小熊玲子(東通)
廣瀬清治(明德)

団体表彰

新屋地区保健推進員会
飯島地区保健推進委員会
御野場地区保健推進員会
金足地区保健推進員会
上北手地区保健推進員会
川尻地区保健推進員会
港北地区保健推進員会
桜小地区保健推進員会
下北手地区保健推進員会
下浜地区保健推進員会
將軍野地区保健推進委員会
太平地区保健推進員会
土崎地区保健推進員会
寺内地域保健推進員会
仁井田地区保健推進員会
茨島・卸町地区町内会連合会
明德地区市民憲章推進協議会



～上手なお酒の飲み方～

国保・高齢・介護健診課☎(866)8903



お酒を飲む機会が多くなるこの季節、飲み過ぎには注意したいですね。下表を参考にお酒の適量を守りましょう。また、休肝日を設けたり、おつまみの選び方を工夫したりしてお酒と上手につきあいましょう。

1日のお酒の適量 (純アルコール換算で約20グラム)

お酒の種類	アルコール20グラム換算量	エネルギー
ウイスキー	ダブル1杯 60ミリリットル	142キロカロリー
焼酎(25度)	2/3合 120ミリリットル	175キロカロリー
ワイン	グラス2杯 240ミリリットル	175キロカロリー
日本酒	1合 180ミリリットル	193キロカロリー
ビール	中瓶1本 500ミリリットル	200キロカロリー

おつまみを賢く選び、食べながら飲みましょう
空腹でお酒を飲むと胃への刺激が大きくなります。食べながら飲むと胃腸や肝臓への負担が少なくなり、悪酔い防止にもなります。

おつまみは、脂肪や塩分の多いものは避け、大豆製品、ミネラルや食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどを選びましょう。

休肝日を設けて疲れたに肝臓に休息を

週に1～2回の休肝日を設けて肝臓をいたわりましょう。2日続けて休肝日にすると効果的です。

お酒を飲んだら、就寝前に水分補給

アルコールの利尿作用で失われた水分は寝る前に補給し血液がドロドロになるのを防ぎましょう。



新型インフルエンザワクチンの接種費用を一部助成

市では、下記のワクチン優先接種対象者(医療従事者を除く)に対し、接種費用の一部を助成します。広報あきた11月20号に掲載した医療機関に予約してワクチン接種を受ける際に、料金(1回目3,600円、2回目2,550円)から1,000円を除いた額をお支払いください。助成期間は来年3月31日(水)までです。

優先接種対象順位(接種時の持ち物)と接種時期

妊婦(母子健康手帳) 基礎疾患があるかた(優先接種対象者証明書、かかりつけ医で接種の場合は不要) ▶ 接種できます
1歳～小学3年生(母子健康手帳など、年齢を確認できる書類) ▶ 予約できません(注)。接種は12月7日(月)から(予定)
1歳未満の子どもの保護者(母子健康手帳、住民票など、子どもと同一世帯と証明できる書類) の優先接種対象者が身体上の都合により予防接種を受けることができないかたの保護者など(優先接種対象者証明書と健康保険証、住民票など、対象者と同一世帯と証明できる書類) ▶ 予約...12月中旬から 接種...来年1月上旬から
小学4年生から高校生に相当する年齢、および65歳以上のかた(学生証や健康保険証など、年齢を確認できる書類) ▶ 予約...12月下旬から 接種...来年1月中旬から

優先接種対象者で、次のかたは無料です

生活保護世帯のかた
「医療のしおり」をお持ちください。
市民税非課税世帯のかた
市民税課、土崎支所、西部市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンターなどで発行する「予防接種用住民税(所得・課税)証明書」をお持ちください。
すでに接種を受けたかたには、助成額を指定口座に振り込みます(領収書が必要です)。手続き方法など詳しくは、市保健所健康管理課へどうぞ。

問い合わせ 市保健所健康管理課
☎(883)1179

注...予約できる期間は、医療機関により異なります。

健康

はつらつ情報

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へ。
ADL体操 12月16日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025
健康呼吸法 12月17日(木)、雄和ふれあいプラザで。タオルをお持ちください。☎(886)5071

吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。
日時 / 12月16日(水)午後2時～4時
会場 / 八橋地区コミセン体育館
問い合わせ 楽しく吹き矢の谷口さん ☎(867)1219

ニュースポーツフェスティバル

南部地域にお住まいのかたが対象。ミニテニス、ユニカールなどを体験。
12月23日(水)午前10時～午後3時30分、市立体育館サブアリーナで。参加費300円。先着50人。
申し込み 12月7日(月)午前9時から南部公民館 ☎(832)2457

秋田市国保の運動教室

自宅のできる簡単な体操など。無料。対象 / 秋田市国保に加入し、今年度の特定健診を受けた40歳～64歳の

かた 日時 / 1月10日(日)、2月7日(日)、午前9時30分～11時
会場 / 秋田県総合保健事業団中央健診センター(赤十字血液センター隣)
申し込み 12月25日(金)まで国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903

市立病院の健康教室

無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、市立秋田総合病院へ。☎(823)4171
呼吸教室 日常生活の注意点、冬の過ごし方を看護師が話します。
日時 / 12月10日(木)午後1時～1時30分

会場 / 市立秋田総合病院 2階講堂
サタデー糖尿病教室 医師や看護師によるフットケアの講演。相談コーナーも。日時 / 12月19日(土)午前10時～11時15分
会場 / 市立秋田総合病院 1階外来ホール

アディクション問題学習会

アルコール依存症の問題点とその対応を学びます。12月18日(金)午後2時15分～4時15分、サンバル秋田で。参加無料。申し込みは市保健所健康管理課へ。☎(883)1180

市保健所の無料相談

市保健所(八橋)で開きます。
成人歯科相談 むし歯や歯周病など歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。日時 / 12月21日(月)午前9

時30分～正午 申し込み / 市保健所保健予防課 ☎(883)1174
食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。日時 / 12月21日(月)午前10時～午後2時30分
申し込み / 保健予防課 ☎(883)1175

患者塾「前立腺がん・子宮がん」

専門の医師が「前立腺がん・子宮がん」をテーマに講演します。12月6日(日)午後1時30分～4時、サンバル秋田で。参加費500円。
申し込み NPO法人あきたパートナーシップ ☎(829)5801

メディカル・サイエンスカフェ

「悪性腫瘍(がん)の基礎研究」をテーマに秋田大学大学院医学系研究科教授の田中正光さんが話します。12月8日(火)午後6時～7時30分、アルヴェきらめき広場で。参加無料。直接会場へ。詳しくは秋田大学医学部総務課総務係へ。☎(884)6008

在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。12月16日(水)午後1時30分～3時、市保健所2階小会議室で。参加無料。直接会場へどうぞ。
問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さん ☎(863)0935