



市役所からのお知らせ

*市の事業について、詳しくは各課へお問い合わせいただくか、秋田市ホームページをご覧ください。http://www.city.akita.akita.jp/

助成の方法	助成の上限額	助成対象者
医療機関で接種料金をいったん全額支払ってください。その後、下記のとおり、市に助成分を請求してください	風しん単独ワクチン接種▶上限3千円 麻しん風しん混合ワクチン接種▶上限5千円 生活保護受給者▶全額助成	秋田市に住民登録をされていて、次の要件に該当するかた 対象①：妊婦の夫 対象②：妊娠を予定、または希望する女性(接種日時点で19歳〜49歳のかた) *対象外：風しんワクチン、麻しん風しん混合ワクチン(MR)を2回以上接種しているかた、風しんにかかったことがあるかた。

問	申請方法(受け付けは7月1日から始まっています)
健康管理課 ☎(883)1179 〒010-0976 八橋南二丁目8-3	申請書と必要書類を次の窓口へ提出(健康管理課への郵送も可)してください。申請書は左記の窓口のほか、市内の医療機関にも置いてあります。また、ホームページからも入手できます。 申請窓口▶市保健所健康管理課、市民課、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所 *受け付けは、平日午前8時30分〜午後5時15分。アルヴェは午前9時〜午後5時15分(土日・祝日除く)。 必要書類▶医療機関発行の領収書の写しと次のもの。 対象①：運転免許証、保険証など本人確認ができるものの写しと母子健康手帳の保護者欄の写し 対象②：運転免許証、保険証など本人確認ができるものの写し 生活保護受給者：生活保護受給証明書

風しん 予防接種の費用を助成



風しんが首都圏を中心に拡大しています。妊娠初期に胎児が風しんに感染すると、心臓疾患、白内障、難聴を特徴とする先天性風しん症候群を発症する場合があります。

感染を防ぐには、予防接種が最も効果的です。そのため市では、今年4月1日〜来年3月31日に県内の医療機関で風しんの予防接種を受けた左記の対象者に接種費用を助成しています。申請受付は来年3月31日(月)まで。



7月15日(月)「海の日」は、家庭ごみと資源化物を収集します。収集日に当たっている地区のかたはお忘れなく。環境都市推進課 ☎(863)6631

市職員(職務経験者)の採用試験

秋田市職員(職務経験者)を募集します。試験区分は行政(一般事務)、採用は5人。一次試験は書類審査、二次試験は9月22日(日)に、社会人基礎試験(能力試験・適性検査)と面接を実施。会場は秋田県JABビル(八橋)、または都市センターホテル(東京都千代田区)。

■受験資格：①②とも満たすかた

- ①昭和39年4月2日から昭和59年4月1日までに生まれたかた
 - ②民間企業などでの職務経験年数が通算5年以上(来年3月31日までに5年に達する見込みを含む)
- *「民間企業など」には、会社員や公務員、自営業などが該当します。過当たりの勤務時間が正規職員の4分の3以上であれば雇用形態は問いません。

■受験案内書

市役所1階総合案内、人事課(3階)、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ

駅東サービスセンター、秋田市東京事務所(東京都千代田区)で差し上げます。必ず、受験案内書に正しい手続きしてください。市ホームページからも入手できます。

■受験申込

7月31日(水)まで人事課(3階)へ書類を提出してください。

●問い合わせ

人事課 ☎(866)2012

*高卒程度試験、資格職試験は9月22日(日)、身体障がい者を対象とした試験は10月20日(日)に実施。

小・中学生の平和へのメッセージを募集

平和の尊さなどに理解を深めるため、小学6年生と中学生を対象に作文を募集します。最優秀賞各1人、優秀賞各1人などを選出(賞状と図書カードを贈呈)。

最優秀賞受賞者は、9月2日(月)に開催する、秋田市戦没者追悼式・平和祈念式典の中で朗読発表してもらいます。

テーマ▶自分で調べたことや戦争体験者の話などから、平和についての思いを表現した内容

申し込み▶400字詰め原稿用紙2枚程度を、通学している学校か福祉事務課へ、8月7日(水)まで提出

●問い合わせ 福祉事務課地域福祉推進室 ☎(866)2090

参議院議員選挙



投票日

7月21日(日)午前7時～午後8時
(河辺・雄和地域は午後7時まで)

メタボと血圧

自分の血圧を知ろう

～家庭での血圧測定のスズメ～

ふだんの自分の血圧値をご存じですか？血圧が高い状態が続くと、血管の壁が傷つきやすく、動脈硬化が進む原因になります。また、血液を高い圧力で送り出す心臓も多くのエネルギーを必要とし、「過重労働」状態になります。

高血圧は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)と密接な関係にあります。肥満により悪玉ホルモンの分泌が盛んになって血圧が上昇するため、メタボ解消が血圧改善に効果があります。

高血圧は自覚症状がないため、定期的に測ることが予防の第一歩。最近では、自宅で簡単に測定できる機器も販売されています。ふだんから血圧を測定するなど、こまめな血圧管理を実践しましょう。

特定健診課☎(866)8903

特定健康診査での血圧基準値

収縮期血圧(mmHg)…基準は130未満。130以上でメタボ予防のための生活習慣の改善が必要、140以上で医師の診察が必要と判断されます

拡張期血圧(mmHg)…基準は85未満。85以上でメタボ予防のための生活習慣の改善が必要、90以上で医師の診察が必要と判断されます

家庭での血圧測定のポイント

- 測定する1、2分間は安静にする
- 入浴後や飲酒後は避ける
- できるだけいつも同じ時間に測る
- 血圧の数値、時刻、心拍数を記録しておく
- 朝起きて1時間以内に、排尿してから測る
- カフ(腕に巻く部分)は心臓と同じ高さにして、ひじ関節にかからないように巻く



期日前投票

不在者投票

会場	日時
市役所分館4階	7月5日(金)～20日(土) 午前8時30分～午後8時
北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所	7月14日(日)～20日(土) 午前8時30分～午後5時
秋田駅西口ほぼろ一ど、イオンモール秋田3階(御所野)	7月14日(日)～20日(土) 午前10時～午後8時

*入場券裏面の「宣誓書」に、事前に記入してお持ちいただければ受け付けが簡単に済みます。

- ①秋田県選管から指定されている病院や老人ホームなどに入院(所)中のかたは、その施設で投票できます。詳しくは各施設の事務局へお問い合わせください
- ②仕事の都合などで他の市町村に滞在しているかたは、秋田市選管に投票用紙を請求して、滞在先の選管で不在者投票ができます。請求用紙「宣誓書」は、各市町村の選管にありますので、記載して秋田市選管へ送ってください
- ③身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちで、一定の障がいがあるかた、もしくは介護保険の要介護者で「要介護5」のかたは、郵便などによる不在者投票の対象になります。障がいの程度の確認や手続きが必要ですので、秋田市選管へお問い合わせください

*公職選挙法の一部改正により、今回の選挙から、成年被後見人のかたは、選挙権および被選挙権を有することになりました。