



# 健康ライフの ススメ



## 外食をより豊かに、健康的に！

最近、外食メニューの栄養成分表示を行う飲食店が見られるようになりました。自分の健康を考え、栄養成分表示を参考に料理を選ぶのも、ときには必要かもしれませんね。

### 1日に必要なエネルギー(カロリー)の例

男性事務職員(20～40歳代)	2,650kcal
女性事務職員(20歳代)	2,050kcal
〃 (30～40歳代)	2,000kcal



エネルギー(カロリー)が高めの料理を選んだときは、その次に摂る食事は控えめにしましょう  
定食などを頼んだとき、エネルギー(カロリー)がちょっと多かったら、ごはんの量で調節しましょう

## 登録しませんか “食の健康づくり応援店”

「外食が多いので、体のことが気になる...」「これだけ食べたら何カロリー?」というお客様の声に応える“食の健康づくり応援店”として登録しませんか。

下記の～のうち、一つでも該当すれば申し込みできます。市保健所で審査のうえ、登録されたお店には、登録証を交付するほか、市保健所のホームページにも掲載されます。

こんなお店が対象

**まごころサービス店**...ご飯の量が調節できるなど、健康づくりのため、お客様の要望に応えるサービスをする店

**ヘルシーメニュー店**...「野菜たっぷり」「カロリー控えめ」など、ヘルシーメニューのある店

**栄養成分表示店**...エネルギー(カロリー)、塩分などの栄養成分をメニューに表示している店

**おいしい空間サービス店**...禁煙や分煙などに取り組んでいる店

食の健康づくり応援店に関する問い合わせ  
市保健所保健総務課tel(883)1170

# アスベストが 含まれる家庭用品 を分別収集

分別収集開始は12月7日以降です

## アスベスト含有の可能性のあるおもな家庭用品

- 自転車のブレーキ オープントースター
- オープンレンジ(電気、ガス) トースター
- ロースター 電気炊飯器 電気ポット
- 電磁調理器 コンロ(電気、ガス) 電気鍋
- ジューサー クッキングカッター 換気扇
- ミキサー アイロン ヘアドライヤー
- ヘアカーラー 掃除機 照明器具 スタンド
- セントラルクリーナー 電気かんな
- 蛍光灯安定器 除湿乾燥機 温水洗浄便座
- ファンヒーター(ガス、電気) 電気こたつ
- ストーブ(電気、ガス) 電気あんか
- 足温器 食器洗い乾燥機 衣類乾燥機
- 電気乾燥機 ドリルドライバー
- 健康器具(乗馬型フィットネス、マッサージいす)

詳細は、経済産業省ホームページで確認できます。  
<http://www.meti.go.jp/press/20051020006/20051020006.html>



## 大きさ(長さ)が 50cm以下の家庭用品

「資源化物用ごみ袋」に、「アスベスト」と書いて、12月7日以降の「金属類ごみ」の日に集積所へ出してください。

ただし、分解せずに、他の金属類と同じ袋には入れないで出してください。



## 大きさ(長さ)が 50cmを超える家庭用品

これまでどおり「粗大ごみ」として収集します。なお、石油(灯油)暖房機は大きさに関わらず「粗大ごみ」として収集します。

なお、産業廃棄物は市で収集、受け入れをしていません。



問い合わせ

廃棄物対策課tel(866)2943

Eメール ro-ewwt@city.akita.akita.jp

## 12月1日は世界エイズデー

今年のキャンペーンテーマ

“エイズ”...あなたは「関係ない」と思っていませんか？

市では、世界エイズデーに合わせて下記の日程で、街頭キャンペーンや無料相談・検査を行います。この機会にエイズについて考えてみませんか。健康管理課tel(883)1180

12月4日(日)午前10時～午後4時

アルヴェきらめき広場

無料個別相談 匿名で受けられます  
HIV(ヒト免疫不全ウイルス)抗体迅速検査(無料)  
採血してから約1時間で結果がわかります

市民健康講座

身近な感染症を  
考える

11月25日(金)  
午後6時～8時45分  
アルヴェ2階  
多目的ホール



昨年冬季に相次ぐ集団感染を引き起こしたノロウイルス、若者を中心に増え続けるエイズ、わが国最大の感染症である結核など、身近な感染症を学び、家庭や職場での感染予防を実践しましょう。

専門分野の第一線で活躍する医師の講演や、パネルディスカッションなど。参加無料。直接会場へどうぞ。

問い合わせ 健康管理課tel(883)1180

健康

## はつらつ情報



### 生き生き健康スポーツ教室

ソフトバレーボールを基礎から学びます。参加料300円。定員40人。  
とき/12月1日(木)・5日(月)・8日(木)午後7時～9時 ところ/茨島体育館

申し込み 11月18日(金)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

### 水中歩行教室

腰痛や肩こりを防いだり、体脂肪を燃焼して肥満解消にもなります。秋田駅東口から送迎バスあり。

とき/11月30日(水)午前10時45分～午後零時15分 ところ/クアドームザ・ブーン 料金/2,600円(昼食、入場料込み) 定員/先着20人

申し込み 11月25日(金)までクアドームザ・ブーンtel(827)2301

### 東部公民館の市民講話会

「からだにいいあぶらの話」と題し、秋田大学助教授の池本敦さんが講演します。先着50人。託児あり。  
とき/12月1日(木)午前10時～正午 ところ/東部公民館

申し込み 11月17日(木)午前8時30分から東部公民館tel(834)2206

### 肝臓病医療講演と相談会

医師の講話と相談会。患者、家

族のかた、どなたでもどうぞ。無料。  
とき/11月27日(日)午後2時～4時  
ところ/県社会福祉会館(旭北栄町)9階の第3会議室

問い合わせ NPO法人秋田県難病団体連絡協議会事務局

tel(823)6233

### パーキンソン病患者のつどい

全国パーキンソン病友の会秋田県支部の主催。おしゃべりしたり、カラオケで交流しませんか。患者、家族のかたならどなたでも。無料。  
とき/12月7日(水)午後1時30分～4時 ところ/市老人福祉センター3階(八橋南一丁目8-2)

申し込み 市保健所健康管理課

tel(883)1180

### 中通病院創立50周年健康フェスティバル

11月25日(金)午前11時～午後5時30分、アルヴェきらめき広場で(公開シンポジウムは2階多目的ホール)。入場無料。

健康チェック相談コーナー 血圧・骨密度測定、医科、歯科、薬、介護などの各種相談

ベルヴィエントスのフォルクローレコンサート 午前11時～、午後1時～、午後5時～の3回公演  
公開シンポジウム 「患者さんと医療機関・行政とのいい関係」

問い合わせ 創立50周年記念事務局tel(834)6461

### 在宅介護支援センターフェア

11月26日(土)午前10時～午後4時、アルヴェきらめき広場で(特別講演は多目的ホール)。入場無料。

福祉用具展示、介護相談、血圧・体脂肪・骨密度測定など

女優・久里千春さんの特別講演 午前10時30分～正午

在宅介護支援センター職員による寸劇 午後1時30分～2時

問い合わせ 秋田市在宅介護支援センター連絡協議会事務局

tel(883)1465

### 日本網膜色素変性症協会 秋田県支部設立記念講演会

「網膜色素変性症研究の最近の話題」と題し、日本医科大付属千葉北総病院の亀谷修平先生が講演します。入場無料。直接会場へどうぞ。

とき/11月27日(日)午後1時から受付 ところ/県社会福祉会館

問い合わせ JRPS秋田の長澤さんtel(857)4112

### 市保健所の食生活相談

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。

とき/12月13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