



65歳以上のかたに

インフルエンザ定期予防接種

予防接種は、インフルエンザの発病や重症化防止に有効です。市では、高齢者のインフルエンザ予防接種の費用を一部負担し、低料金で受けられるようにしています。

今回の予防接種は、季節性インフルエンザの予防接種です。
新型インフルエンザの予防接種ではありません。

対象者

- ▶ 接種日に満65歳以上のかた
- ▶ 60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器または免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害があるかた

期間

10月15日(木)～来年2月28日(日)
効果が現れるまで2週間程度かかります。
なるべく12月中旬までに接種を済ませましょう。

接種会場

秋田市と契約している医療機関(医師)で接種してください。
接種できる医療機関は市ホームページで確認するか、健康管理課へお問い合わせください。☎(883)1179
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/>

料金

秋田市に住民票があるかたが市内で接種する場合は2,000円。
市外で接種する場合は医療機関によって異なります。なお、生活保護受給者は無料です。

持ち物

- 健康保険証など、年齢を確認できるもの
- 生活保護受給者はそれを証明するもの(医療のしおりなど)
- 60歳以上65歳未満のかたは疾患を証明するもの(身体障害者手帳など)
- 健康手帳(お持ちのかた)

接種が受けられないかた

- 37.5度以上の熱がある
- 重い急性疾患にかかっている
- インフルエンザワクチンで、ひどいアレルギー反応を起こしたことがある
- インフルエンザの予防接種で、2日以内に発熱や発疹(はっしん)などの症状があらわれたことがある
- ほかの予防接種から規定の間隔があいていない(生ワクチン接種後27日以上、不活化ワクチンまたはトキシイド接種後6日以上)
- その他医師が不適当と判断した場合

注意事項

- 接種後30分は、医療機関で様子を見る
- 接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察する
- 接種当日の入浴は差し支えないが、激しい運動や飲酒は避ける
- 接種後6日間は、ほかの予防接種を受けない

問い合わせ 健康管理課☎(883)1179

11月末
まで実施

子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診を受けましょう

各検診の実施医療機関の連絡先は、広報あきた6月19日号11～14ページをご覧ください。
市保健所保健予防課へお問い合わせください。☎(883)1178

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、特に20歳～30歳代の患者が急増しています。初期段階では自覚症状がほとんどないので、進んで検診を受けましょう。

対象

来年3月31日現在の年齢が20歳～39歳の女性、40歳以上で偶数歳の女性、子宮頸がん検診の無料クーポン券をお持ちのかた

会場

市内実施医療機関

料金

1,800円(76歳以上のかたは無料。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)

内容

問診、細胞診

骨粗しょう症検診

閉経後は女性ホルモンが低下し、それに合わせるように骨量も減少していきます。検診で骨量の減少を早めに発見し、骨粗しょう症を予防しましょう。

対象

来年3月31日現在、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性

会場

市内実施医療機関

料金

1,300円(70歳のかたは無料)

内容

問診、X線または超音波による骨密度測定

健康

秋田市「はずむスポーツ都市宣言」記念 市民スポーツ祭

秋田市体育協会 ☎(896)5331



市民健康・栄養調査にご協力を

市民健康・栄養調査は、身体計測や食生活状況の聞き取りをとおして、市民の健康状態を把握するための調査です。調査結果は「健康あきた市21計画」の最終評価や改定の資料にします。調査は12月中旬までを予定しています。調査対象となる世帯には、文書で連絡しますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ 市保健所保健総務課 ☎(883)1170

種目	日時・会場	参加費	申し込み
ウェイトリフティング	10月24日(土) 午前10時30分～ 秋田県スポーツ科学センター	1人 300円	10月16日(金)まで、 吉川勇さん ☎(832)8434
ライフル射撃	10月25日(日) 午前10時～ 県立総合射撃場	無料	10月24日(土)まで、 秋田市ライフル射撃協会の小川清美さん ☎090-3759-1710
タグラグビー	11月15日(日) 午前9時～ 県立武道館	1人 100円	10月26日(月)まで、 秋田市ラグビーフットボール協会の佐藤忠治さん ☎(824)2812

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。
健康呼吸法 10月9日(金)、八橋老人いこいの家で。タオルをお持ちください。☎(862)6025

童謡・叙情歌を楽しむ集い

10月19日(月)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

THE エアロビクス

80年代の曲に合わせて踊ります。10月8日(木)午後7時30分～8時30分、遊学舎で。無料。申し込みはNPO法人スポーツクラブあきたの加藤さんへ。☎090-4556-8719

吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。
日時/10月21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 楽らく吹き矢の谷口さん ☎(867)1219

はやき大学・太極拳教室

対象/60歳以上のかた
日時/11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)・17日(木)、1月7日(木)・21日(木)、午前10時～正午

会場/市老人福祉センター

受講料/無料 定員/30人(抽選)

●申し込み 10月9日(金)まで、市社会福祉協議会 ☎(862)7445(平日の午前10時～午後3時)

市立病院の呼吸教室

運動療法について理学療法士がわかりやすく話します。10月8日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂で。受講無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、市立病院リハビリテーション科へ。☎(823)4171

心のケア相談セミナー

自殺に関連する精神障害について、精神科医が話します。10月16日(金)午後2時～4時、市保健所で。無料。定員30人。申し込みは市保健所健康管理課へ。☎(883)1180

市保健所の健康相談

いずれも無料です。申し込みは保健予防課へどうぞ。☎(883)1174

成人歯科相談 歯科衛生士が、歯周病、むし歯など歯の健康についての相談に応じます。

日時/10月26日(月)午前9時30分～正午
会場/市保健センター

食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。日時/10月26日(月)午前10時～午後2時30分
会場/市保健所

がんについて語るサロン

がんサロン「きぼうの虹」

がん体験者や療養中のかた、ご家族が語り合う場です。毎月第2土曜日(10月は10日(土)に開催)午後1時～3時30分、コミュニティサロン・クローバー(中通)で。無料。直接会場へ。詳しくは、秋田県がん患者団体連絡協議会 ☎090-7526-1345

あけぼのサロン

がん患者やご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。10月20日(火)午後2時～4時、中通総合病院1階がん支援相談センターで。無料。直接会場へ。詳しくは、あけぼの秋田の佐藤さん ☎(824)2750

目の愛護デー講座

「眼底検査」「小児の弱視」をテーマに眼科医が講演。10月18日(日)午後1時～3時、アルヴェ2階多目的ホールで。受講無料。詳しくは万有製薬(株)へ。☎0120-860-744
(平日の午前9時～午後6時)

心臓病と健康を考える

循環器医師の解説や公開相談会、個別相談(要申込)など。10月24日(土)午後1時～5時、秋田県労働会館(中通六丁目7-36)で。無料。個別相談の申し込みは、県民の心臓病と健康を考える会へ。☎(835)9911