



乳がん検診を受けましょう

集団方式による乳がん検診を追加で実施します。検診内容は、問診、マンモグラフィ撮影、視触診です。先着各50人。事前に保健予防課へ予約が必要です(予約受付は2月22日(月)から26日(金)まで)。☎(883)1178

対象

3月31日現在、40歳以上で偶数歳の女性。
または、乳がん検診クーポン券をお持ちのかた(昨年7月に対象者へお送りしています)



料金

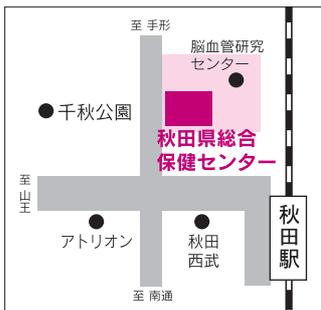
40歳代のかた…2,100円 50歳以上のかた…1,400円
76歳以上のかた、クーポン券をお持ちのかた…無料

検診日時

3月3日(水)・5日(金)、午後1時～
▶午後2時までお越しください
3月4日(木)午前9時～
▶午前10時までお越しください

会場

秋田県総合保健センター
(脳血管研究センター近く)
※駐車場が狭いので、できるだけ公共交通機関を利用してください。



●— あなたのとなりに
元気な笑顔♪

健康

19歳～64歳のかたも 新型インフルエンザの ワクチンを接種できます

19歳から64歳までのかたの新型インフルエンザワクチン接種が始まっています(基礎疾患があり接種済みのかたを除く)。昨年の広報あきた11月20号に掲載した医療機関に予約して接種を受けてください。接種費用は3,600円です(生活保護世帯、市民税非課税世帯のかたは無料。必要書類はお問い合わせください)。

問 市保健所健康管理課☎(883)1179

健康

はつらつ情報



いきいきサロン

盆踊り教室です。参加無料。直接会場へどうぞ。羽織、足袋があるかたはお持ちください。詳しくは、飯島老人いこいの家へ。☎(845)3692
対象/65歳以上のかた
日時/3月4日(木)午前10時～正午
会場/飯島老人いこいの家

運動で健康づくり!

クアドーム ザ・ブーン

健康講座▶アクアピクス、水中歩行、水泳を自由に受講できます。3月2日(火)～19日(金)の火・水・金曜日に開講。全日程受講可能なフリーコースが3,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)。申し込みはザ・ブーン☎(827)2301
バス送迎付き講座▶水中歩行(午前)と初級者向けの水泳(午後)。3月5日(金)・12日(金)・19日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着。受講料各1,050円(入館料含む)。申し込みは、2月22日(月)午前9時からザ・ブーン☎(827)2301

旭南地区体力づくり教室 旭南地区に住む、65歳以上のかたが対象で

す(介護保険の要支援・要介護認定者を除く)。自宅でできる体操を学びます。3月3日(水)午前10時～11時30分、旭南地区コミセンで。受講無料。定員20人。申し込みは、市保健所保健予防課☎(883)1176
ボウリング教室 初心者大歓迎!
日時/3月9日(火)・10日(水)・11日(木)・16日(火)・17日(水)、午前10時～正午 会場/金萬ボウリングセンター(中通) 参加費/4,000円(貸し靴代別) 定員/20人
申し込み/2月22日(月)午前9時からスポーツ振興課☎(866)2247

骨盤調整 ペルヴィス・ダンス

対象/20歳以上のかた
日時/3月6日(土)午後6時30分～7時45分 会場/サンライフ秋田
受講料/840円 定員/先着20人
●申し込み 2月23日(火)午前10時からサンライフ秋田☎(863)1391

市立病院の健康教室

会場は、市立秋田総合病院2階講堂。参加無料。直接会場へ。詳しくは市立病院医事課へ。☎(823)4171
呼吸教室 中央診療部の本間光信部長が、慢性閉塞性肺疾患(COPD)について分かりやすく話します。2月25日(木)午後1時～1時30分
肝臓教室 肝硬変や肝炎について医

師、管理栄養士が話します。3月2日(火)午後1時30分～2時40分

市保健所の健康判定

20歳以上のかたが対象です。食習慣、生活習慣、運動習慣などについて、栄養士、保健師などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。3月4日(木)・18日(木)、午後1時～5時、市保健センターで。無料。申し込みは保健予防課へ。☎(883)1175

思いを語り合う会

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。参加無料。直接会場へ。日時/2月22日(月)午後1時30分～3時 会場/市保健センター 問い合わせ/在宅介護者の集い代表の廣田さん☎(863)0935

ひだまりサロン

がん患者やご家族が対象です。無料。直接会場へ。日時/2月23日(火)午後1時30分～3時30分 会場/サンパル秋田 問い合わせ/あけぼの秋田の佐藤さん☎(824)2750

うつ会秋田の集い

うつ病患者やご家族が対象です。日時/3月7日(日)午後2時～4時 会場/遊学舎 参加費/500円
申し込み/うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491

健康万歩計



今回のドクター
福田 淳 先生

(市立秋田総合病院 産婦人科 産科長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

不正出血が気になったら

月経は女性特有の現象で、排卵がある人は28日～35日周期で規則的に出血があります。その月経以外の時に性器から出血する場合を「不正出血」と呼んでいます。不正出血の頻度は高く、不安を抱えている方も多くいます。

不正出血の原因は、次のとおり多岐にわたります。

1. 器質的出血…腫瘍や炎症などによる出血

良性腫瘍▶子宮腔部びらん、子宮ポリープ、子宮内膜ポリープ、子宮筋腫(特に粘膜下筋腫)など

悪性腫瘍▶子宮頸がん、子宮体がん、膣がんなど
炎症▶細菌性膣炎、萎縮性膣炎など

2. 機能的出血…ホルモンのアンバランスなどによる出血で、排卵時出血や、排卵がうまくいっていない無排卵出血などがあります

ほかに忘れてならないのは、妊娠に気づかず出血する場合です。不正出血で流産や子宮外妊娠などに気づくことがあります。

産婦人科を受診しましょう

不正出血の多くは、子宮腔部のびらん、ホルモンバランスのくずれ、萎縮性膣炎などによるもので、過度な心配はいりません。しかし、中には異常妊娠や、手術が必要な良性・悪性腫瘍が原因で起こる場合がありますので、不正出血があったら産婦人科で調べてもらおうと安心です。特に、以下のような症状があるかたは、できるだけ早く産婦人科を受診しましょう。

特に注意が必要な症状

- 不規則で長く続く出血
- 月経以上の多量の出血
- がん検診を受けていないかたの閉経後の出血



医学教育と研究のため 献体にご協力を

大学の医学部と歯学部で行う人体解剖学実習の教材として、自分の遺体を無条件・無報酬で提供することを「献体」といいます。

生前に献体登録し、死後、遺族や関係者によって遺体が大学に提供されます。登録は肉親者の同意が必要です。また、遺骨が返還されるまで2年程度かかります。登録方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 秋田大学医学部白菊会 ☎(884)6030(学務課内)

秋田市スポーツ賞 - 追加と訂正 -

広報あきた 1月15日号4～5ページで紹介した「秋田市スポーツ賞受賞者」に誤りがありました。訂正しておわびします。(財)秋田市体育協会 ☎(896)5331

追加
栄光賞▶第64回国民体育大会ラグビーフットボール競技成年男子チーム
優良賞▶全日本女子ユース(U-15)フットサル大会秋田L.F.Cユース
奨励賞 レスリング▶吉川貴紘(東小学校)



レスリング

訂正
栄光賞・レスリング (誤)大坂昂→(正)大坂昂
奨励賞・レスリング (誤)木谷颯人→(正)木谷颯斗
(誤)鈴木勇人→(正)鈴木勇斗
奨励賞・フェンシング (誤)秋田市アシックフェンシングクラブ→(正)秋田アシックフェンシングクラブ =敬称略=

ザ・ブーン

グリーン・ツーリズムとヘルス・ツーリズムへ!



冬の里山を知ろう!

対象 幼稚園年長～小学生とそのご家族

日時 2月28日(日)午前8時30分～午後零時30分

参加費 無料 定員 5家族20人程度(抽選)

ザ・ブーンに集合後、河辺大張野でグリーン・ツーリズム! 内容はスノーシューや火おこしの体験、シイタケ栽培見学、シチューづくりです。

申し込み 2月23日(火)午後5時まで
太平山観光開発(株) ☎(827)2002

温泉とプールで健康に

対象 水中歩行運動の未経験者

開催日 3月11日(木)



温泉の上手な入り方、ストレッチ、水中歩行を学んで健康づくりに生かそう。古代米の昼食、バス送迎(午前9時15分、秋田駅東口発。午後3時30分、秋田駅着)込みで、1,500円。先着20人。

申し込み 2月22日(月)午前9時から
クアドーム ザ・ブーン ☎(827)2301