



認知症のことを学んでみませんか

認知症サポーター養成講座

認知症や認知症予備軍の高齢者の数は、市内で推定21,000人。市では、認知症を身近な問題として捉え、理解し、正しい知識を持つ「認知症サポーター」の養成講座を開催しています。サポーターになって、認知症のかたやその家族が安心して暮らせる地域づくりをめざしてみませんか。

申し込み

受講は無料。準備していただいた会場に講師が伺い、認知症の基礎知識や接し方などを話します。時間は90分程度。5人以上(会社、学校、友人など)でお申し込みください。開催希望日の1か月半前までに、介護・高齢福祉課へ。☎(866)2095

認知症サポーター…認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症のかたやその家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題として認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えることも活動の一つです。これまで受講した市民は約2,500人。お子さんから高齢のかたまで、どなたでも受講できます。



養成講座の受講者にお渡しするオレンジ色のリング。認知症サポーターの証しです。

健康

はつらつ情報



「メタボ川柳」を募集

小学生以上が対象です。メタボのあれこれを楽しめる川柳で表現しよう。入賞者(優秀賞3点、ほのほの賞5点)に万歩計を、応募者から抽選で100人にメジャーを贈呈します。

●応募方法 郵便、ファクス、Eメールに住所、氏名(必要な場合ペンネーム、匿名希望も記載)、年齢(学年)、電話番号、作品(1人何点でも可)、健康づくりの“つばやぎ”を書いて、11月11日(金)まで、〒010-8560秋田市役所特定健診課 ☎(866)8903 ファクス(866)8904 Eメール ro-ctmc@city.akita.akita.jp

障がい者スポーツ教室

身体・知的・精神障がいがある在宅のかたが対象。時間は午前10時～11時30分。会場は秋田県勤労身体障害者スポーツセンター(新屋下川原町)。無料。申し込み方法など、詳しくは秋田県障害者スポーツ協会へ。☎(864)2750 ファクス(874)9467 9月12日(月)=ゲートボール 10月3日(月)=ユニカール 11月7日(月)=卓球

吹き矢体験教室

参加無料。直接会場どうぞ。

秋田スポーツ吹き矢クラブ

9月14日(水)午後6時30分～8時30分、保戸野児童館で。詳しくは同クラブの斎藤さん☎(831)3430 **楽しく吹き矢** 9月21日(水)午後2時～4時、八橋地区コミセンで。詳

しくは、楽しく吹き矢の谷口さん

☎(867)1219

合気道体験講座

小学生以上が対象です。親子の参加も歓迎。合気道の初歩から護身の技まで体験できます。定員10人。

日時/9月14日(水)・16日(金)・21日(水)・22日(木)・28日(水)・30日(金)、午後6時30分～8時 会場/県立武道館(新屋町) 受講料/無料

●申し込み 秋田県合気道連盟の平塚さん☎090-4630-7580

ぶりこ・はたはたテニス大会

10月4日(火)、県立中央公園テニスコート(雄和)で開催します。ぶりこクラスは女子ダブルスC級・D級(参加費1組3,200円)、はたはたクラスはチーム戦(50歳以上のかた。参加費1人1,600円)。

●申し込み 9月13日(火)まで、日本女子テニス連盟秋田県支部の脇さん☎090-9539-3123

女性の健康美容講座

女性が対象です。お肌のお手入れや年齢に合ったトータルメーキャップなどを学びます。参加無料。

日時/9月27日(火)午前10時～正午 会場/河辺市民サービスセンター 定員/先着15人

●申し込み 9月5日(月)午前9時から同センター☎(882)5171

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病のかたなどの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。無料。先着5人。

日時/9月26日(月)午前9時～午後

2時30分(1人1時間程度)

会場/市保健センター(八橋)

●申し込み 9月6日(火)午前8時30分から保健予防課☎(883)1178

市立秋田総合病院の教室

会場は市立病院2階講堂。無料。直接会場どうぞ。車でお越しのかたに駐車場無料スタンプを押します。詳しくは同病院へ。☎(823)4171

肝臓教室 「アルコール性肝障害、脂肪肝と食事」をテーマに医師、管理栄養士が話します。9月6日(火)午後1時30分～2時40分

呼吸教室 「胸部CT検診」をテーマに放射線技師が話します。9月8日(木)午後1時～1時30分

緩和ケア教室 「抗がん剤治療中の頭皮ケア」をテーマに病院スタッフが話します。9月15日(木)午後1時30分～2時30分

うつ病のかたの職場復帰支援

民間企業に在職し、うつ病などの精神疾患で休職中で、数か月以内に職場復帰を考えているかたが対象です。相談や復帰の支援をします。無料。本人が雇用している事業主、主治医のかたがお問い合わせください。

●問い合わせ 秋田障害者職業センター☎(864)3608

がんサロン「きぼうの虹」

がん患者やご家族のかたが対象です。がんについて語り合います。毎月第2土曜日、午後1時～3時30分、中通のコミュニティサロンクローバーで。無料。直接会場どうぞ。

●問い合わせ 秋田県がん患者団体連絡協議会☎090-7526-1345

*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。



ポリオ 予防接種

ポリオ…「小児マヒ」とも呼ばれ、ポリオウイルスによっておもに手足に麻痺(まひ)を起こす病気です。国内での感染は報告されていませんが、インドやアフリカなどで現在も流行しています。これらの地域で日本人が感染する可能性があるので予防接種を受けておくことが大切です。

ポリオワクチンは生後3か月から7歳6か月までの間に41日以上の間隔をおいて2回飲んで完了します。医師の診察もありますので必ず保護者がお連れください。投与を受ける際は保護者の署名が必要です。

また、市でお配りした「予防接種と子どもの健康」をお持ちのかたは、それを読んでからお越しください。



ワクチン投与の前後30分は
飲食しないでください。

用意する物▶母子健康手帳、ポリオ予診票

*予診票は母子健康手帳別冊に折り込んであります。受診当日に記入し、別冊から切り離してお持ちください。予診票をお持ちでないかたには、当日会場でさしあげます。

受付時間▶午後1時30分～2時15分

会場	日程	対象地区
市保健センター	10月5日(水)	八橋、泉、将軍野、旭川、新藤田、濁川、添川下北手、上北手
	10月14日(金)	榎山、牛島、寺内、桜、桜ガ丘、桜台、山手台
	10月19日(水)	山王、茨島、大町、旭南、旭北、川元、川尻卸町
	10月20日(木)	千秋、保戸野、高陽、手形、手形山、横森柳田、外旭川
	10月27日(木)	中通、南通、東通、広面、太平、仁別、山内
	10月28日(金)	各会場で受けられなかったかた
アルヴェ4階	10月26日(水)	秋田駅周辺
北部市民サービスセンター	10月7日(金)	土崎港、港北、将軍野
	10月18日(火)	飯島、下新城、上新城、金足、外旭川
西部市民サービスセンター	10月4日(火)	新屋南部(日新小学区)、浜田、豊岩、下浜
	10月12日(水)	新屋北部(勝平小学区)
御野場地域センター	10月13日(木)	仁井田、御野場、大住
	10月21日(金)	御所野、四ツ小屋
河辺総合福祉交流センター	10月25日(火)	河辺
雄和市民サービスセンター	10月6日(木)	雄和

*できるだけ各地区の指定日に受けるようお願いします。病気やほかの予防接種との間隔など、やむをえない場合は、ほかの会場で受けることができます。

*アルヴェの駐車場は有料です。

接種できないお子さん

- ▶熱がある ▶下痢をしている
 - ▶重い急性疾患にかかっている ▶予防接種でアナフィラキシー(*)を起こしたことがある
 - ▶その他医師が不適当と判断した場合
- ※接種後30分以内に起こるひどいアレルギー反応で、発汗、顔の腫れ、じんま疹などの症状に続き、ショック状態になるような激しい全身反応のことです。

医師と相談が必要なお子さん

- 次のいずれかに該当するお子さんは、予診する医師の参考として診断書が必要な場合があります。あらかじめ主治医とご相談ください。
- ▶心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気や発育障がいなどで治療や指導を受けている
 - ▶何らかの予防接種後2日以内に発熱や発疹・じんま疹などアレルギーを思わせる異常があった
 - ▶予防接種の接種液成分(抗生物質、安定剤に使うゼラチン)に対してアレルギーがあるとされた
 - ▶けいれんを起こしたことがある
 - ▶免疫不全と診断されたことがある。また、近親者に先天性免疫不全症のかたがいる

●他の予防接種との間隔

- ▶1歳以上で2回目のポリオワクチンを受けるかた…先に「麻しん風しんワクチン」を受け、27日以上の間隔をあけてからポリオの予防接種を受けてください
- ▶生後3か月～6か月未満でBCG未接種のお子さん…先にBCGの接種を受けてから、27日以上の間隔をあけてポリオを受けてください
- ▶三種混合、ヒブ(Hib)、小児用肺炎球菌、B型肝炎、日本脳炎、インフルエンザの予防接種を受けたお子さん…6日以上の間隔をあけてポリオを受けてください
- ▶BCG、麻しん・風しん、水痘、おたふくかぜの予防接種を受けたお子さん…27日以上の間隔をあけてポリオを受けてください
- ▶今回、ポリオを受けるお子さん…接種後、ほかの予防接種まで27日以上の間隔をあけてください

問い合わせ 市保健所健康管理課 ☎(883)1179

敬老の日は60歳以上のかたの入館料が半額

敬老の日は家族でザ・ブーン! ☎(827)2301

営業時間

午前10時～午後8時
(プールは午後7時まで)

9月19日(月)敬老の日は、60歳以上のかたの入館料が半額の250円です!当日は養老弁当の特別販売や、民謡・歌謡・三味線ショー(午後1時～2時、2階大広間で。無料)もあります。

※節電のため、営業時間を変更する場合があります。

