

# ふれあい元気教室に 参加しませんか



身体を動かして気分もスッキリ

意欲や体力を持ち続けるためには、生きがいを持ち、仲間をつくり、どんどん外へ出かけることが大切です。月1回この教室に参加して、心と身体を元気にしましょう。参加無料。

申し込み 保健予防課TEL(883)1178



# 河辺区域の 胃がん検診

40歳以上のかたを対象に、検診車が河辺区域内を巡回します。都合の良い会場で受診してください。

胃がんの早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会に受診しましょう。

検診前日の夜8時から検診終了までは、飲食・喫煙は避けてください。当日は、ボタンや金具、ホック、ラメのプリントなどのない服装でおいでください。また、健康手帳をお持ちのかたは、検診会場にお持ちください。なお、胃がん検診を受診した日は、胸部検診の受診はお避けください。

## 対象

- ・秋田市に住み票があり、勤務先などで検診を受ける機会がないかた
- ・40歳以上のかた(昭和41年3月31日以前に生まれたかた)

検診料 1,100円

## 無料になるかた

- ・秋田市民健康保険の被保険者 「国保健康保険被保険者証」をお持ちください
- ・75歳以上のかた(昭和6年3月31日以前に生まれたかた) 「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
- ・生活保護世帯のかた 「医療のしおり」をお持ちください
- ・市民税非課税世帯のかた 平成17年度の「市・県民税(所得・課税)証明書」をお持ちください。証明書は、市民税課、新屋・土崎支所、市民サービスセンター(アルヴェ1階)、河辺・雄和市民センターで発行します。なお、この証明書は6月1日(水)からの発行となりますので、ご注意ください。

証明書を求めの際、「検診受診のため」とお話しされれば、発行手数料はかかりません。

検診日程 受付時間は午前6時～8時

月日	会場
6月6日(月)	岩見三内コミュニティセンター
6月7日(火)	東生活改善センター
6月8日(水)	萱森生活改善センター
6月9日(木)	岩見三内コミュニティセンター
6月10日(金)	岩見三内コミュニティセンター
6月13日(月)	赤平ふれあい館
6月14日(火)	下諸井児童館
6月15日(水)	神内公民館
6月16日(木)	式田公民館
6月17日(金)	河辺総合福祉交流センター
6月20日(月)	黒沼多目的共同利用施設
6月21日(火)	戸島ふるさとセンター
6月22日(水)	戸島ふるさとセンター
6月23日(木)	河辺総合福祉交流センター
6月24日(金)	河辺総合福祉交流センター



## 水中運動で介護予防!

# はつらつくらぶ

対象 おおむね60歳以上のかた  
(要支援・要介護のかたを除く)

ザ・ブーンを主会場に、毎月1回、水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、転倒骨折予防に役立つ運動を行います。運動の後は、温泉も利用できます。手足の筋肉を積極的に動かして、転倒骨折を防ぎましょう。秋田駅からザ・ブーンまでは無料バスで送迎します。

とき 6月から11月までに6回、午前11時～午後3時  
4つのコースの中から1つを選んでください  
第1木曜日コース 第2木曜日コース  
第3木曜日コース 第4木曜日コース  
詳しい日程はお問い合わせください。

ところ クアドームザ・ブーンほか

参加料 1回200円。昼食は自己負担

定員 各コース先着24人

申し込み 5月20日(金)午前10時から  
高齢福祉課TEL(866)2095



# 健康 ライフの ススメ



## たばこと「さようなら」しませんか

### 5月31日は世界禁煙デー

国民一人ひとりにたばこと健康の問題についての関心と理解を深めていただくための日です。たばこの害について学び、吸う人も吸わない人もたばこの害から身を守りましょう。



### 禁煙講演会へどうぞ

とき / 6月25日(土)午後1時～2時30分  
(個別相談のかたは終了時間が異なります)  
ところ / 市保健センター

医師の講話と個別相談。個別相談は先着20人。呼気一酸化炭素濃度も測定できます。参加無料。申し込みは5月16日(月)から市保健所保健予防課へ。TEL(883)1176

問い合わせ 保健予防課TEL(883)1176

## 禁煙を成功させる9つのアドバイス

どうしてもたばこがやめられないかたは、次のことを心がけて、頑張ってみてください。

1日3回深呼吸をする 脳に酸素を送り、気分転換水をたっぷり飲む 体内のニコチンの排出と気分転換に作用します

アルコールやコーヒー、香辛料には要注意 刺激物は、たばこの欲求を強めます

食卓はすぐに離れる 食後の一服の誘惑を回避 煩雑な仕事はしない なるべくのんびり過ごし、気持ちを落ち着かせましょう

食事は軽く、ビタミンB1を十分にとる ビタミンB1は脳の働きを高めます

過食は禁物 満腹はたばこの欲求を高め、肥満の原因に 定期的に運動をする たばこの欲求解消と肥満防止 禁煙の意志を持続する 意志の強さが何より大切!

生活習慣を振り返り、取り組めそうなことから始めてみましょう。たとえ吸ってしまっても、あきらめずに再挑戦!!

## 健康

### はつらつ情報



#### マタニティー<sup>しよくせいがかつこうざ</sup>食生活講座

妊娠16週から35週の妊婦さんが対象です。妊娠中の食生活についての講話、試食、歯みがき指導など。個別相談もあります。受講無料。母子健康手帳、筆記用具、おしぼりを持って、直接会場へどうぞ。

とき / 6月10日(金)午前10時～11時30分 ところ / 市保健センター

問い合わせ 市保健所保健予防課 栄養指導担当TEL(883)1175

#### ねむの木<sup>き がつきゅう</sup>学級

身体に軽い不自由を感じるかたとそのご家族が対象です。仲間との交流を深めてみませんか。参加無料。

とき / 6月14日(火)から11月11日(金)までに6回 ところ / 土崎公民館

申し込み 6月8日(水)まで土崎公民館TEL(846)1133

#### 体力<sup>たいりよく</sup>づくり<sup>きょうしつ</sup>教室

寺内地区にお住まいのおおよそ65歳以上のかたで、毎回参加できるかたが対象です。ただし、介護保険の要支援、要介護の認定者は除きます。体力づくりの体操、身体機能測定な

ど。定員20人程度。参加無料。

とき / 6月13日(月)から12月19日(月)までおおむね毎月第2・第4月曜日に14回 ところ / 寺内コミセン

申し込み 市保健所保健予防課

TEL(883)1178

#### いきいき<sup>えんそく</sup>サロンのバス遠足

おおむね60歳以上のかたが対象です。バスでユフォーレに移動します。水中運動など。7月13日(水)午前9時～午後4時30分。先着30人。

申し込み 6月1日(水)午前9時から大森山老人と子どもの家

TEL(828)1651

#### 遊び<sup>あそ</sup>り<sup>ていしん</sup>ーション・くらぶ

在宅で介護の必要なかたとその介護者が対象です。季節を楽しんで、1日リラックスしませんか。参加費は～が2,000円、～が2,500円。定員各15組(1組につき2回まで参加可)。申し込み多数の場合抽選。

6月24日(金)=十文字さくらんぼ狩り 7月13日(水)=男鹿水族館 9月8日(木)=果物狩り 10月15日(土)=雄和国際ダリア園 12月14日(水)=クリスマス会(平安閣)

申し込み 5月23日(月)から6月

10日(金)まで市社会福祉協議会

TEL(862)7445(電話で受け付け)

#### 6<sup>がつ</sup>月のエンジョイス<sup>えんじょい</sup>スポーツ

会場は秋田テルサ。1回630円。フィットネス・ストレッチ プラティスとヨガ。毎週水曜日、午後6時20分～7時30分。定員20人

踏み台昇降 毎週金曜日、午後6時15分～7時30分。定員12人

申し込み 5月16日(月)午前10時から秋田テルサTEL(826)1800

#### 水中<sup>すいちゆうほ</sup>歩行<sup>こうきやうしつ</sup>教室

初心者が対象です。秋田駅東口から送迎バスあり。受講料2,600円(昼食・入場料含む)。先着20人。

とき / 6月1日(水)午前10時45分～午後零時15分 ところ / ザ・ブーン

申し込み 5月28日(土)までクアドームザ・ブーンTEL(827)2301

#### 食生活<sup>しよくせいがかつこうしつ</sup>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。事前に予約が必要。申し込みは保健予防課へ。TEL(883)1175

とき / 6月14日(火)午前10時～午後2時30分 ところ / 市保健センター