



がんの集い・講演

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。1月19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

がんの痛みの治療教室 がん性疼痛の知識や緩和ケアについて学びます。1月20日(水)午後2時～3時。秋田大学医学部附属病院外来ホールで。無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、同病院医事課医療サービス室へ。☎(884)6039

シンポジウム「元気でがん治療」 がん治療のエキスパートによる講演と、県副知事などが参加する討論会。1月30日(土)午後3時～、秋田ビューホテル4階で。無料。直接会場へ。詳しくは秋田大学がんプロ事務局 ☎(884)6210

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(2月は13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



集団方式による乳がん検診を追加実施します

検診内容は、問診、マンモグラフィ撮影、視触診です。検診を受けるときは、事前に予約が必要です。先着各50人。申し込みは保健予防課へ。☎(883)1178

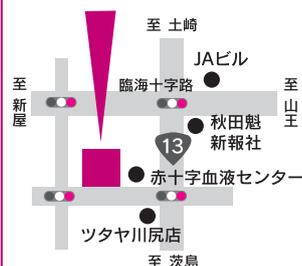
対象 ①3月31日現在、40歳以上で偶数歳の女性
②乳がんクーポン券をお持ちのかた(対象者へ送付済)

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

日時 2月3日(水)・10日(水)・17日(水)
午後1時～2時
2月24日(水)
正午～午後1時

会場 秋田県総合保健事業団
中央健診センター
(川尻町字大川反233-186)

秋田県総合保健事業団 中央健診センター



早めに受診しよう！ 特定健康診査(メタボ健診)

秋田市国保の「特定健康診査受診券」の有効期限は3月31日(水)までです。国民健康保険証と受診券を持って健診実施機関で早めに受診しましょう。

受診券をなくしたかたは、国保・高齢・介護健診課へ。☎(866)8903

がん検診の追加医療機関

広報あきた6月19日号でお知らせした「医療機関で受ける各種検診」の実施医療機関に、次の医療機関が追加になりました。市保健所保健予防課 ☎(883)1176

- 山岸クリニック(大住四丁目12-47 ☎(874)7200)
実施する検診 ▶ 大腸がん・前立腺がん検診
診療時間 ▶ 月曜～金曜日/午前9時～午後零時30分、
午後2時30分～6時 土曜日/午前9時～午後1時



防ごう！

メタボ

④

体重を増やさないために

国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903



年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎで体重が増えたかたはいませんか。増えた脂肪は早めにカロリーコントロールすれば落ちやすく、ため込むと落ちにくくなります。特定健診の保健指導を受けて食生活を改善し、健康で太りにくい体づくりをめざしませんか。

体重を増やさないためのポイント

- 大皿より小皿を使って食べ過ぎ防止
- 野菜は多めにとりましょう(1日350gが目標)
- 食事はよくかんでゆっくり食べましょう
- お菓子は食べる量を決め、だらだらと食べない
- こまめに体を動かす習慣をつけましょう

塩分のとりすぎに注意しましょう

塩分が多い食べ物は血圧を上昇させるほか、食欲を増進させ、食べ過ぎの原因にも。「漬け物は食べ過ぎない」「麺類の汁は残す」「しょうゆをかけすぎない」などの工夫で塩分のとりすぎ防止を。

特定健診の保健指導で食生活が改善

特定健診(メタボ健診)を受診し、保健指導を受けたかたには「野菜の摂取量が少ない」「間食の習慣がある」などの傾向がありましたが、指導の半年後には「揚げ物を減らした」「カロリーやバランスを意識して食べるようになった」など食生活の改善が見られました。みなさんもメタボ健診を受診し、ダイエットに取り組んでみませんか。

いずれも無料です。申し込みは保健予防課へどうぞ。☎(883)1175
食生活相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの相談に栄養士が応じます。
 日時▶1月28日(木)午前10時～午後2時30分 会場▶市保健所(八橋)
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
 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。
 日時▶2月4日(木)午後1時～5時 会場▶セリオンプラザ(土崎)



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。
ハーモニカを楽しもう 1月18日(月)、大森山老人と子どもの家で。
 ☎(828)1651

ADL体操 1月20日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装でお越しください。☎(862)6025

健康呼吸法 1月21日(木)、雄和ふれあいプラザで。タオルをお持ちください。☎(886)5071

盆踊り教室 2月4日(木)、飯島老人いこいの家で。足袋、羽織があるかたはお持ちください。☎(845)3692

盲学校ふれあいマッサージ

県立盲学校の生徒がマッサージ、はり、きゅうを無料で行います(先着順)。直接会場へどうぞ。

日時/1月18日(月)午前10時15分～11時45分 会場/遊学舎

●問い合わせ 県特別支援教育課エリア開設準備班☎(860)5131

高齢者の水中運動教室

おおむね50歳以上のかたなどが対象。1月20日(水)から3月24日(水)までの毎週水曜日、午前10時45分～11時45分、中央シルバーエリア(御所野)で。受講料1回300円(プール入場料500円別途必要)。申し込みはNPO法人あいへ。☎(829)1113

吹き矢体験教室

1月20日(水)午後2時～4時、八橋地区コミセン体育館で。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、楽しく吹き矢の谷口さん☎(867)1219

初心者ソフトテニス教室

1月22日(金)から3月12日(金)まで毎週金曜日に8回、午前11時～午後1時、西部体育館で。受講料

5,250円(保険料含む)。先着20人。
 ●申し込み 1月16日(土)午前10時から西部体育館☎(828)1180

ザ・ブーンけんこうこうざの健康講座

健康講座 開講日は2月の火・水・金曜日。アクアビクス、水中歩行、初級・中級・上級水泳を受講できます(日にちによってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000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

バス送迎付健康講座

2月の開講日は2月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)。午下が水中歩行、午後は初級の水泳。秋田駅東口からのバス送迎(午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着)、ザ・ブーンの入館料込みで1,050円。申し込みは、1月25日(月)午前9時からザ・ブーン☎(827)2301

スキーたのを楽しもう

高清水スキースクール シニアクラス(50歳以上)もあります。往復送迎可。宿泊はハイランドホテル山荘。日程/2月6日(土)・7日(日)

会場/田沢湖スキー場
 参加費/小学生11,000円、中学生以上13,000円(宿泊費込み。リフト代別途必要) 申し込み/2月1日(月)まで、高清水スキークラブの藤嶋さん☎090-2797-9296

ライナースキークラブ 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)が対象です。宿泊は駒ヶ岳観光ホテル。日程/2月6日(土)・7日(日)

会場/田沢湖スキー場(現地集合)
 参加費/小学生12,000円、中学生以上15,000円(宿泊費込み。リフト代別途必要) 申し込み/1月30日(土)まで、ライナースキークラブの小林さん☎(887)3882(プロショップフリーダム内)

市立病院しりつびょういんの肝臓教室かんぞうきょうしつ

慢性肝炎、肝硬変の患者さんの日常

生活の注意点や血液検査について看護師などが話します。2月2日(火)午後1時30分～2時40分、市立秋田総合病院2階講堂で。参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

在宅介護者ざいたくかいごしやのつどい

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。1月19日(火)午後1時30分～3時、市保健所2階小会議室で。無料。直接会場へ。詳しくは在宅介護者の集い代表の廣田さんへ。☎(863)0935

うつ会秋田かいあきたの集いつど

うつ病の患者さんやそのご家族が、悩みや思いを語り合う集まりです。日時/2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

医療いりょうに関する集いかん

医療を考える集い「介護サービスを考える」 秋田市医師会副会長の高橋正喜さんの講演、劇団河辺わさび座の演劇、シンポジウム。参加無料。直接会場へ。日時/2月6日(土)午後1時30分～4時30分 会場/秋田ビューホテル4階 問い合わせ/秋田市医師会事務局☎(865)0252

腎臓病を考える集い 秋田大学医学部教授の佐藤滋さんが「慢性腎臓病から腎臓移植まで」と題して講演します。参加無料。直接会場へ。日時/2月7日(日)午前10時～正午 会場/県社会福祉会館3階身体障害者センター 問い合わせ/秋田県腎臓病患者連絡協議会☎(863)6210

ミニ笑学校しょうがっこうイン土崎つちぎき

漫談や昔話で心も体も健康! 講師は日本笑い学会秋田県人会のみなさん。1月23日(土)午後1時30分～3時30分、土崎公民館で。無料。直接会場へ。詳しくは、土崎地区市民憲章推進協議会の宮本さんへ。☎(846)0822