



あなたの健康づくりをサポート
する、ミニ情報をお届け！

とくていけんしん
**特定健診
プラスのほほし**

特定健診課 ☎(888)5636

たばこと健康

～今からだって遅くない！

禁煙はじめてみませんか～



喫煙は、がんをはじめ、さまざまな病気の原因になります。今回は、喫煙による弊害や禁煙のためのコツを紹介します。禁煙が遅すぎることはありません。早めに取り組みましょう！

■喫煙に関連する検査値の異常

- ・HDL(善玉)コレステロールの減少
- ・LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の増加
- ・血糖値や血圧の上昇など
- メタボリックシンドロームにもなりやすい

■喫煙に関連する病気

がん、虚血性心疾患(心筋梗塞など)、脳卒中、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病など

■禁煙をスムーズに進めるコツ

- ◆禁煙の理由をはっきりさせる
- ◆禁煙の開始日を決める
- ◆禁煙の決意をみんなに宣言する
- ◆喫煙と結びついている行動パターンを変える(食後は早めに席を立つ、お酒を控えるなど)
- ◆喫煙のきっかけとなる環境を改善する(喫煙道具を片付ける、たばこを吸いたくなる場所に行かないなど)
- ◆吸いたくなったときの対処方法を考えておく(深呼吸、歯磨き、冷たい水を飲むなど)
- ◆禁煙外来を受診する
一定の条件を満たすと、健康保険などを使った禁煙治療が可能です。保険診療が可能な禁煙支援医療機関は、秋田市医師会ホームページに掲載しています。<http://www.acma.or.jp>



(火)、13:30～14:45

受講料▶2,890円 定員▶15人

②心と身体を変えるピラティス

日時▶8月3日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)、13:00～14:15

受講料▶3,850円 定員▶15人

③ピラティス夜コース

日時▶8月3日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)、18:30～19:45

受講料▶3,850円 定員▶15人

④アクアリラックス

日時▶8月3日(金)・10日(金)・24日(金)・31日(金)、9:15～10:30

受講料▶3,090円 定員▶25人

ハチマルニイマル

8020いい歯のお年寄り募集

80歳以上で20本以上自分の歯(入れ歯やインプラントは除く)があるかたが対象です。協力歯科医療機関で健診を受けてもらいます。締め切りは8月31日(金)。該当者には認定証を交付します。詳しくは、お問い合わせください。

問▶秋田中央保健所 ☎(855)5170

市立病院&あらや「健康セミナー」

「メタボ」をテーマに、医師や薬剤

師の講話と相談会。

日時▶7月27日(金)15:00～16:10

会場▶西部市民SC

問▶市立病院医事課 ☎(823)4171

食生活相談

栄養士が相談に応じます(1人あたり50分程度)。

日時▶8月7日(火)9:30～16:30

会場▶市保健センター(八橋) 先着

▶5人 申込▶7月23日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

転倒予防教室

骨密度や身体機能を評価し、転倒や骨折の予防法を学びます。足腰が不自由なかた、心疾患があるかたはご遠慮ください。日時▶8月から11月までの第4火曜、13:00～15:00(9・10月は13:30～) 会場▶市立病院2階講堂 検査料(初回のみ)▶4,500円 先着▶15人 申込▶市立病院医事課 ☎(823)4171

みんなの掲示板④

■うつ会秋田の集い うつ病経験者がうつ病で悩んでいるかたに助

言します。日時▶8月5日(日)、9

月2日(日)、14:00～16:00

会場▶遊学舎 参加費▶各300円

問▶うつコミュニティ秋田の堀さん ☎(862)8491

■ひだまり教室

緩和ケアチームの精神科医師が、「がんによるうつ」をテーマに話します。日時▶8月1日(水)14:00～15:00 会場▶秋田大学医学部附属病院外来棟1階の院内図書室ひだまり 問▶秋田大学医事課医療サービス室 ☎(884)6039

■「鼻の日」市民公開講座

日時▶8月5日(日)13:00～ 会場▶にぎわい交流館4階研修室2 問▶日本耳鼻咽喉科学会秋田県地方部会 ☎(884)6171

■健康教室(バレトンレッスン)

バレエ、ヨガなどの要素を組み合わせさせた運動。対象▶18歳以上のかた 日時▶8月7日(火)・21日(火)・28日(火)、11:00～12:00 会場▶一つ森コミュニティ体育館 先着▶各25人 申込▶7月30日(月)9:00から一つ森コミュニティ体育館 ☎(831)8300

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

夏休みチャレンジコーナー

小学校の課題や自由研究に役立つ図書などの展示と貸し出し。

期間▶8月26日(日)まで開催中。(毎週月曜と7月31日(火)を除く)

会場・問▶ほくとライブラリー明徳館 ☎(832)9220

秋田駅周辺をクリーンアップ

日時▶7月28日(土)7:00~8:00

集合▶アゴラ広場 持ち物▶軍手

問▶青少年育成秋田市民会議の遠田さん ☎(834)5905

学校給食会講演会

「生きる力を育てよう～食育のすすめ～」と題し、料理研究家の坂本佳奈さんが講演します。

日時▶8月8日(水)14:40~16:10

会場▶文化会館小ホール

先着▶100人 申込▶7月27日(金)から8月3日(金)までの平日に秋田市学校給食会 ☎(863)5828

草市への出店者を募集

お盆の時期の風物詩、歴史ある馬口労町の草市に出店しませんか。野菜や果物、お盆用品などのほか、手作りの小物雑貨なども。

日時▶8月12日(日)15:00~20:00

会場▶旭南地区の通称「馬口労町通り」(旭南小学校前の通り)

申込▶草市実行委員会の伊藤さん ☎090-5180-7095

戦没者遺児の慰霊友好親善

日本遺族会では国の補助を受け、先の大戦の戦没者を慰霊するため、海外で亡くなった戦没者の遺児を対象に、旧戦域などでの慰霊追悼と現地のかたとの友好親善を実施しています。参加費10万円。対象地域は、フィリピン、ミャンマー、東部・西部ニューギニア、中国など15の地域などです。

秋田ふるさと検定

秋田の歴史、観光、祭り・行事、自然、生活文化、産業の各分野から出題。あなたの「秋田愛、確かめてみませんか！」

【問】秋田商工会議所まちづくり推進課 ☎(866)6676

日時▶9月2日(日)…3級=10:30~、1・2級=13:30~

会場▶県社会福祉会館(旭北) 受験料▶1級3,800円、2級3,500円、3級2,200円、高校生以下は全級1,000円

申し込み

締め切りは8月3日(金)。詳しくはホームページをご覧ください。http://www.akitacci.or.jp/

詳しくはお問い合わせください。

問▶秋田県遺族連合会

☎(862)8820

各種相談をご利用ください

■相談会と語る会

対象▶お酒の問題でお困りのかた

日時▶7月25日(水)13:00~15:30

会場▶秋田中央保健所(潟上市)

問▶NPO法人コミファ(依存症家族の会)の永野さん

☎080-3272-3233

■個別相談会 若年者の自殺予防

を目的に、不登校や発達障害などの相談に、精神保健福祉士が応じます。対象▶39歳以下のかた(家族の付き添い可)

日時▶8月9日(木)・10日(金)・11日(土)、9:00~12:00

会場▶フォービックタウンビル2階(大町四丁目) 定員▶各2組

申込▶(一社)エンカウト代表の佐藤さん ☎090-3160-3696

■秋田弁護士会の法律相談

交通事故に関する面接相談。日時▶毎週水・金曜、9:30~12:00(祝日・お盆期間を除く)

会場▶秋田弁護士会館(山王) 申込▶秋田弁護士会法律相談センター ☎(896)5599

みんなの掲示板③

■秋田県市町村職員共済組合(山王)職員採用試験

試験区分は大卒一般事務。募集は若干名。

願書受付▶8月17日(金)から9月19日(水)まで 試験日▶10月20日(土)

問▶秋田県市町村職員共済組合総務課 ☎(862)5262

■放送大学10月生を募集

テレビ・ラジオ・インターネットなどを通して、心理学・福祉・経済・歴史・文学など、幅広い科目を学ぶことができます。申し込みは9月20日(木)まで。授業料など、詳しくはお問い合わせください。

問▶放送大学秋田学習センター

☎(831)1997

■シルバー人材センター会員募集

年会費3,500円。仕事の内容に応じて報酬を支払います。職種は、保育・介護補助、除草・草刈、大工・塗装など。対象▶健康で働く意欲のある60歳以上のかた

入会説明会▶第2・第4水曜(祝日を除く)の13:30~、秋田市シルバー人材センター(八橋)で

問▶☎(863)5900

■秋田合唱団と一緒に歌いませんか

11月11日(日)に文化会館で演奏会を開催します。プログラムの一つで行う企画で一緒に合唱しませんか。練習日程など、詳しくは、お問い合わせください。

参加費▶2,000円 申込▶秋田合唱団の石黒さん ☎090-6782-1162

健康

サンライフ秋田の教室

19歳以上のかたが対象です(①~③は女性のみ)。会場はサンライフ秋田。申し込みは7月21日(土)10:00から。☎(863)1391

①火曜日のピラティス

日時▶8月7日(火)・21日(火)・28日