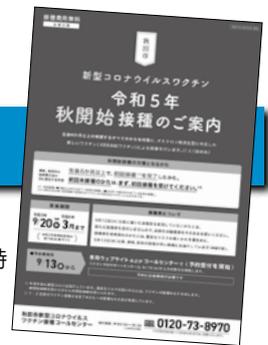


新型コロナウイルスワクチン接種

「令和5年秋開始接種」が始まります(無料)

オミクロン株派生型に対応した新しいワクチンによる接種を実施します

広報あきた今号と同時配布のパンフレット→



対象

1・2回目(生後6か月~4歳のお子さんは、合計3回)接種を完了したすべてのかた

接種券

9月10日以前に送付した未使用の接種券があるかたには、新たに接種券を送付しません。お持ちの接種券をそのままお使いください。お持ちでないかたには、重症化リスクの高いかたを優先的に原則前回の接種日が早い順番にお送りします



会場

集団接種▶西武秋田店3階
個別接種▶市内医療機関(12歳以上のみ)

*詳しくは広報あきた今号と同時配布のパンフレットをご覧ください。

「ワクチン予約サポートセンター」をご利用ください

予約でお困りのかたのために、以下の施設で予約支援(代理予約)を行っています。希望されるかたは直接会場へお越しください。

開催日時▶9月19日(火)~10月20日(金)
9:30~17:00(平日)

会場▶秋田市保健所(八橋)、東部・西部・北部・雄和の各市民SC、南部市民SC別館、河辺総合福祉交流センター、河辺岩見三内地区コミュニティセンター、大正寺連絡所

- ◆5歳以上のかたの1・2回目、生後6か月~4歳のお子さんの1~3回目のワクチン接種についても引き続き実施しています。詳しくは専用ウェブサイトをご確認ください
- ◆15歳以下のかたの接種には、原則保護者の同意と立ち会いが必要です。また、予約票には必ず保護者の署名をお願いします
- ◆秋田市外から転入されたかたは、接種券の発行申請が必要です…コールセンターまたは専用ウェブサイトから申請をお願いします
- ◆新型コロナウイルスに感染したことがあるかたもワクチン接種が可能です
- ◆ワクチン接種は、強制ではなく、本人の意思に基づき受けていただくものです。周りのかたなどに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることがないようにお願いします

ワクチン接種専用ウェブサイト

<https://acity-va.com>



ワクチン専用ウェブ

秋田市新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター

☎0120-73-8970 (平日9:00~18:00)

▶聴覚に障がいのあるかたや、電話での問い合わせが難しいかたはFAXでも受け付けています。

健康管理課FAX(883)1158

9月は食生活改善普及運動月間

この機会に、食生活を見直して丈夫なからだと心を育みましょう!

◆食事をおいしくバランスよく

毎日の食事で主食・主菜・副菜をそろえて、からだに必要な栄養素をバランスよくとりましょう。

◆毎日プラス1皿の野菜

1日にとりたい野菜の量は350g以上。日本人の野菜摂取量の平均は1日約280g。目標まであと一歩。「おうちごはんに野菜をプラス1皿」、今こそ、野菜で健康生活を!

◆おいしく減塩1日マイナス2g

だし、柑橘類、香辛料など旨味や香りを活かすことで、少ない調味料でもおいしく減塩できます。栄養成分表示もチェックして、さらに賢く減塩しましょう。

◆毎日のくらしにwithミルク

牛乳・乳製品には、カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれています。しかし、現状では20~30代の3人に1人は、牛乳・乳製品をとっていません。丈夫な骨を保つため、毎日とる習慣をつけましょう。



【ぬりえ展開催】食生活改善普及運動月間に合わせた子どもたちのぬりえ展と野菜に関する関連図書の展示を9月24日(日)まで、きりちらとしゃかん明德館1階ギャラリーで開催しています(休館日を除く)。

●問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

入場無料/直接会場へ

市立秋田総合病院 病院祭

日時 **10月7日(土)**
9:00~12:30

問い合わせ▶市立病院総務課☎(823)4171

- 健康講座
 - 体験コーナー▶手術支援ロボット・医療機器操作体験、キッズファーマシー、救急救命体験、エコー体験クイズ、CT画像クイズ
 - 健康相談・測定コーナー▶血管年齢測定、血中酸素飽和度測定、物忘れ検査、ロコモ度テスト&運動・栄養相談
 - こども向けコーナー▶なりきり看護師さん(写真撮影付き)、ヨーヨー釣り、わなげ、ハロウィン製作
 - 院内保育園こどもの国園児の発表会
 - 川尻小学校吹奏楽部演奏発表
- *詳しくは病院ホームページをご覧ください。 <https://akita-city-hospital.jp>

★申し込みが必要です

手術支援ロボット操作体験

対象▶小学5年生~高校生

定員(抽選)▶15人

申し込み

電話かEメールで9月25(月)まで市立病院総務課☎(823)4171

Eメール ro-homn@akita-city-hospital.jp

市立病院の健康教室 ■会場は市立病院5階講堂 ■直接会場へ ■受講無料 問▶☎(823)4171

◆**みんなの健康広場** 「骨粗しょう症・ロコモの治療と予防」「転倒予防とリハビリの実践」について学びます。

日時▶9月27日(水)15:00~16:00 *ロコモ=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略

◆**糖尿病教室** 糖尿病の患者さんやそのご家族を対象に、医師や管理栄養士、薬剤師が糖尿病と眼の関係や食事療法・薬物療法などのお話をします。

日時▶10月10日(火)13:30~15:00

◆**腎不全教室** 腎不全が進行したらどんな症状があるのか、透析が近いと言われたらどのような治療があるのか、血液透析・腹膜透析・腎移植について泌尿器科医師が説明します 日時▶10月10日(火)15:30~16:00

◆**呼吸器教室** 臨床心理士から「ストレスと体の関係」、臨床検査技師から「肺機能検査」、管理栄養士から「呼吸器疾患と食事療法」について学びます。

日時▶10月12日(木)13:00~14:00

市民健康フォーラム 入場無料

楽しく健康について学ぶことができる健康情報コーナーや、体操の時間や野菜の配布など、誰でも気軽に参加できる健康づくりのイベントを開催します。お気軽にお立ち寄りください。詳しいイベント内容については右記コードから市ホームページをご覧ください。



市民健康フォーラム

◆①②は事前申し込みとなります。

日時 **10月15日(日) 10:00~15:00**

会場 **アルヴェ1階きらめき広場**

申込 9月19日(火)8:30から保健総務課
☎(883)1170

①やさしいヨガタイム

講師はヨガインストラクターの重久愛さん。こころもからだもリラックスしましょう。初めてのかた大歓迎!

時間▶10:00~11:00 先着▶15人



②講演 自分らしく輝く!自分のまちを元気にする! ~そのカギは「フレイル予防」~

講師は東京大学高齢社会総合研究機構長の飯島勝矢さん。(※フレイル=加齢により心身が衰えてしまうこと)

時間▶13:30~15:00 先着▶70人

