



## 冊子「秋田市暮らしに役立つサービス」を配布しています！

民間事業者などが提供するサービス情報を集めた冊子で、高齢のかた、高齢のご家族と離れて暮らしているかた、障がいのあるかた、子育て中のかたなど、みなさんに活用していただける内容です。問い合わせ▶長寿福祉課☎(888)5666

【配布場所】長寿福祉課(市役所2階)、各市民SC、駅東SC、各地域包括支援センター  
\*市ホームページからもご覧いただけます。◆広報ID番号 1023893

例えばこんなサービスを掲載しています！

■お弁当の配達 ■外出時の付き添い ■宅配サービス ■空き家の管理 など

## がん検診を受けて良かった、体験談を募集しています！

がん検診を受けて「良かった」と思った経験はありませんか？ あなた自身やご家族、親戚、友人など、あなたの周りでの「検診を受けて良かった」「受けていたら良かった」「初めての検診」などの体験談を教えてください。

たくさんのかたにがん検診を受けてもらえるよう、いろいろな機会に紹介させていただきます(個人情報公表しません)。詳しくは、保健予防課へご連絡ください。☎(883)1176

\*スマートフォン、パソコンなどから電子申請もご利用いただけます。

◆広報ID番号 1005783

### がん経験者からのメッセージ

**70歳代男性**…検診で異常が見つかり精密検査を受けた結果、「胃がん」と告げられ、食道がんも発症していた。自覚症状はまったくなかった。がんは早期のもので、転移はなかった。若い頃は仕事の悩みやストレスを抱え続け、多飲酒や塩分の多い食事など、生活習慣に何一つ気遣いをしてこなかった。幸い、検診は約50年間欠かさずに受けており、そのご褒美として老後の命をいただいたものと思っている。

**50歳代女性**…10年ほど前に乳がん検診を受け、要精検になりましたが、その時は何でもありませんでした。その後、病院でエコー(超音波)検査を受けるようになっていましたが、50歳の時、検診で早期の乳がんが見つかりました。手術をして現在も治療中ですが、早期だったので体の負担や経済的な負担も比較的軽く済みました。自分の周囲では、何年も検診を受けていない人が多いようです。特に乳がんは、50歳代の女性がかかりやすいがんなので、ぜひ検診を受けて欲しいです。

## 健康ライフ太鼓判

年に一度は特定健診を受けましょう

【問】特定健診課☎(888)5636



毎日、今より10分多く体を動かしましょう

日本人の身体が不自由になる原因の多くは、生活習慣病と筋肉や骨・関節の衰えによるものです。これらを予防するために、「身体活動(安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のこと)」が推奨されています。

毎日、今より10分多く、活発に体を動かすだけで、健康寿命が長くなる効果があるといわれています。



### ★1日60分以上、活発に体を動かしていますか？

「いつ」「何」ができるか、下記のヒントを参考に実践してみましょう！

#### ◆いつならできる？

「いつ」のヒント

- ▶朝起きたら
- ▶買い物に出るとき
- ▶出勤時に
- ▶昼休みに
- ▶帰宅時に
- ▶お風呂に入る前に

#### ◆何ならできる？

「何」のヒント

- ▶ラジオ体操やストレッチ
- ▶歩いて行く
- ▶自転車で行く
- ▶階段を1往復する
- ▶遠回りする
- ▶スクワットをする



あなたは5年後、10年後、何をしたいですか？ 自分の夢をカタチにするためにも健康が大切です。まずは今より10分多く活発に体を動かす<sup>プラス10分</sup>、で一步を踏み出してみましょう！

新型コロナウイルス感染予防などのため、中止または変更になる場合がありますので、実施の有無については、事前に主催者にご確認ください

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 健康

### サンライフの教室

19歳以上のかたが対象です。会場はサンライフ秋田。申し込みは、3月21日(土)10:00からサンライフ秋田へ。☎(863)1391

#### ①初心者の水泳教室(クロール)

バタ足ができ潜れるかた限定。  
日時▶4月3日(金)・10日(金)・17日(金)、5月8日(金)・15日(金)・22日(金)、10:45~11:45

受講料▶5,460円 定員▶20人

#### ②アクアリラックス(水中の軽運動)

日時▶4月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)、9:15~10:30  
受講料▶3,140円 定員▶25人

### 健康教室

自律神経を整えながら行うセルストレッチとマッサージ。

対象▶18歳以上のかた  
日時▶4月8日(水)から6月17日(水)までの水曜(4月29日、5月6日は除く)、10:30~11:30  
会場▶一つ森コミュニティ体育館  
先着▶20人 申込▶4月1日(水) 10:00から一つ森コミュニティ体育館☎(831)8300

### 糖尿病教室

理学療法士や臨床検査技師、看護師が糖尿病の運動療法や検査など

#### 中止になりました

日時▶4月14日(火)13:00~14:40 会場▶市立病院2階講堂  
問▶市立病院☎(823)4171

### 栄養士による食生活相談

日時▶4月27日(月)9:30~16:30 (1人50分程度) 会場▶市保健所(八橋) 先着▶5人(相談内容によって対応できない場合あり)  
申込▶3月23日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

### みんなの掲示板④

#### ■リンパ浮腫について話そう

対象▶リンパ浮腫でお悩みのかたとその家族 日時▶4月12日(日)。

#### 中止になりました

会場▶秋田八子区子木町九休1階暮らしの保健室 飲み物代▶100円 定員▶各15人  
申込▶4月11日(土)まで治療スペースしずく☎(874)9694

#### ■その病気・症状は、石綿(アスベスト)が原因かもしれません

ご家族に肺がんや中皮腫などで亡くなられたかたはいませんか? 息切れ・胸が苦しいなどの症状は出ていませんか? 石綿による疾病と認定された場合、各種給付を受けることができます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症するのが特徴です(中皮腫の場合、潜伏期間は20~50年といわれています)。お心当たりのあるかたはご相談ください。問▶秋田労働局労災補償課☎(883)4275

#### ■4月から喫煙場所の規制が始まります

健康増進法の改正により、事業所、工場、ホテル、商業店舗などは、原則屋内禁煙となり、喫煙を認める場合は、喫煙専用室の設置が必要となります。また、20歳未満のかたは、従業員も施設の利用者も喫煙場所に立ち入ることができなくなります。問▶県健康づくり推進課

☎(860)1429

\*受動喫煙防止対策に取り組む飲食店掲示用のポスターなどを作成しました。ご希望の場合はお問い合わせください。

相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
法律	4/2(木)・16(木)・23(木) 9:00~12:00	市民相談センター	3月24日(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
	4/2(木) 13:30~16:30	南部市民SC	
	4/9(木) 9:00~12:00	北部市民SC	
行政書士	4/3(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
年金・社保	4/10(金) 13:00~16:00		
司法書士	4/14(火)・28(火) 13:00~16:00		
公証人・遺言	4/21(火) 9:00~12:00		
税務相談	4/21(火) 13:00~16:00		
行政	4/8(水) 13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
人権・困りごと	4/9(木) 13:00~16:00		



市民相談センターの無料相談へどうぞ

要予約  
定員各6人

予約不要  
定員各6人