

## 食事で改善～脂質異常症～

血液中の脂質には、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪などがあり、これらが基準値から外れた状態を脂質異常症といいます。脂質異常症は自覚症状がほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こすことがあります。改善のためには、まずは食事を見直してみましょう。

健診で治療が必要と判断されたかたは医療機関を受診してください。

問い合わせ▶特定健診課☎(888)5636

……………6月から特定健診が始まりました……………

血圧や血液検査などを実施する生活習慣病予防のための健診です。40歳以上のかたは年に1回、特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

### ◆食事見直しの5つのポイント◆

- ①肉のとりに方にご注意！…赤身など脂質の少ない部分を選ぶ、脂身を取り除く、ゆでて脂を落とすなど調理を工夫する
- ②食物繊維が豊富な食材を食べよう！…毎食、野菜・海藻・きのこ・こんにやくなどを食べる(野菜料理の目安量は1食1皿以上、1日5皿分)
- ③甘いものは控えよう！…ジュース・菓子類は控える、果物は適量にする(1日の目安量:おおよそ握りこぶし1つ分)
- ④見えない油脂にご注意！…洋菓子や菓子パンを控える、アイスはアイスクリームよりシャーベットを選ぶ、ごま・ナッツ類・アボカドなどは食べ過ぎない
- ⑤1日に魚を一切れ程度食べよう！…  
おすすめは、あじやいわしなど青背の魚



## いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。動きやすい服装でお越しください。

◆ラフター(笑い)ヨガ&ストレッチ  
日時▶7月20日(水)10:00~12:00  
会場・問▶大森山老人と子どもの家  
☎(828)1651

◆体を動かそうADL体操  
日時▶8月4日(木)10:00~12:00  
会場・問▶飯島老人いこいの家  
☎(845)3692

## みんなの掲示板②

◆おらえさ、け！ 市地域保健福祉活動推進事業。幅広い年代交流と健康促進のための体験会など。さまざまな出店ブースも。

日時▶7月24日(日)10:00~15:00  
会場▶サロンおらえ(保戸野)  
問▶みんなのおらえ  
☎080-6292-5658

◆健康測定会&結果報告会～脳と体の健康チェックしてみませんか～

①②ともに秋田大学大学院医学系研究科教授の久米 裕さんによる健康講話などがあります。

対象▶上北手・大住・牛島地区にお住まいの50歳以上のかた 日時▶  
①健康測定会＝8月27日(土)、②

結果報告会＝9月3日(土)、9:30～11:30 会場▶日本赤十字秋田看護大学体育館 定員(抽選)▶20人 申込▶牛島地域包括支援センター南寿園☎(838)0304

◆令和4年度日本肝臓学会「肝がん撲滅運動」秋田市民公開講座～肝臓病をよく知ろう！～

オンライン配信による開催

右記コードからアクセスしてご覧ください。

視聴期間▶7月23日(土)から8月23日(火)

まで 問▶同学会市民公開事務局秋田大学消化器内科講座(第一内科)☎(884)6104

◆依存症問題について考える家族セミナー 前半は、秋田回生会病院医療相談室の精神保健福祉士によるアルコール依存症の治療についての講話。後半は、自助グループ(NPO法人コミファ)との出会いの場。

対象▶依存症問題を抱える家族  
日時▶7月26日(火)13:30～15:30 会場▶カレッジプラザ(中通の明德館ビル2階) 定員▶15人(定員超えの場合は、前半の講話のみWebで視聴可能) 申込▶7月21日(木)までに秋田県精神保健



肝がん撲滅運動

福祉センター☎(831)3946

◆おしゃべりサロン「日赤でかだろ」看護学生・教員・専門職が常駐して介護予防などの講話をしたり、相談に応じます。

日時▶8月2日(火)、9月14日(水)、10月26日(水)、11月24日(木)、10:00~12:00

会場▶日本赤十字秋田看護大学1階多目的室

問▶日本赤十字秋田看護大学看護学部☎(829)4364

◆公共職業訓練

テキスト代などは各自負担です。対象▶ハローワークに求職申込をしていて、新たな技術・技能を身につけて再就職を希望するかた

期間▶9月2日(金)から6か月

会場▶ポリテクセンター秋田(潟上市) 定員▶CAD・NC技術科＝15人 申込▶7月25日(月)までポリテクセンター秋田☎(873)3178

◆秋田県育英会の奨学生を募集

来年4月に大学、短大、専修学校などに進学予定のかたを対象とした奨学生を募集します。貸与額や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。申込▶8月2日(火)(必着)まで秋田県育英会へ。

☎(860)3552

18・19頁に掲載した内容は、新型コロナウイルスの影響により、中止・変更になる場合がありますので、実施の有無は、事前に主催者にご確認ください。また、会場ではマスクを着用するなど、感染予防にご協力願います

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内・健康

### 土崎空襲を伝える

問▶土崎港被爆市民会議事務局の伊藤さん☎(845)2688

#### ①戦争と土崎空襲展

戦争時の遺品、写真、書籍を展示します。日程▶8月1日(月)から28日(日)まで 会場▶土崎みなと歴史伝承館2階企画展示室

#### ②土崎空襲紙芝居と

##### 3人の戦争体験を語る会

開催日▶8月7日(日) 時間と内容▶13:30～土崎空襲紙芝居「しずちゃんが見た戦争」、14:00～「3人の戦争体験を語る会」

会場▶土崎みなと歴史伝承館階段教室 先着▶50人

#### ③土崎空襲犠牲者追悼平和祈念式典

日時▶8月14日(日)10:00～12:00 会場▶セリオンプラザ

### 「いのちの電話」相談員養成講座

講師は精神科医や心理学の専門家。心の悩みを聴き、いのちを支

える相談員を養成します。

日時▶8月19日(金)から10月14日(金)までの毎週金曜(9月23日を除く)、18:30～20:00

会場▶県社会福祉会館(旭北)

受講料▶10,000円

申込▶NPO法人秋田いのちの電話 ☎(823)0021(12:00～18:00)

### ふれあい法律相談

藤原美佐子弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回。

日時▶8月15日(月)10:00～12:00

会場▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶4人(初めてのかたを優先)

申込▶7月20日(水)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

### 男性のための食生活講座

元気に歳を重ねるための食生活やお口の健康を保つための講話と調理初心者向けの調理実習。

対象▶65歳以上の男性 日時▶8月17日(水)9:45～12:30 会場▶北部市民SC2階調理室

先着▶16人 申込▶7月19日(火)8:30か

ら保健予防課☎(883)1178

### 女性のための食生活講座

からだの内面を若々しく保つための食生活の講話と旬の食材を使って栄養のバランスのとれた献立の調理実習。対象▶65歳以上の女性

日時▶9月1日(木)9:45～12:00

会場▶北部市民SC2階調理室

先着▶16人

申込▶7月19日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178

### サンライフへGO!

対象は19歳以上のかた。会場はサンライフ秋田。申し込みは、7月16日(土)10:00からサンライフへ。☎(863)1391

①アクアリラックス 水中での軽運動。日時▶8月5日(金)・19日(金)・26日(金)、9:15～10:30

受講料▶2,355円 先着▶25人

#### ②オトナの水泳教室(初心者向け)

日時▶8月5日(金)・19日(金)・26日(金)、9月2日(金)・9日(金)・16日(金)、10:45～11:45

受講料▶5,460円 先着▶15人

## 市民相談センター(市役所1階)の各種無料相談



要予約	法律▶金銭・契約・離婚・損害賠償など(女性弁護士希望のかたはお申し出ください)	相談日時▶8/4(木)・10(水)・18(木)・25(木)、9:00～12:00(4日は13:30～16:30も)	市民相談センターへ電話でご予約ください。定員各6人(家計は3人)。☎(888)5646 *9月以降のご予約もお受けします。日程などは電話でお問い合わせください。 *同一案件の相談内容は、同年度内に1人各1回までです。
	行政書士▶許認可申請・行政手続き全般	相談日時▶8/5(金)13:00～16:00	
	公証人▶公正証書(遺言など)	相談日時▶8/9(火)9:00～12:00	
	司法書士▶登記・相続・成年後見制度など	相談日時▶8/9(火)・23(火)、13:00～16:00(23日は9:00～12:00も)	
	年金・社保▶年金・労働相談など	相談日時▶8/12(金)13:00～16:00	
	家計▶教育資金、住宅資金設計など	相談日時▶8/18(木)13:30～16:30	
予約不要	人権・困りごと▶いじめ・差別など	相談日時▶8/3(水)13:00～16:00	当日直接、市民相談センターへ(15:30で受付終了)。先着各6人
	行政▶行政全般への苦情、要望	相談日時▶8/10(水)13:00～16:00	
なし	市民安全▶DV・ストーカーなど	相談日時▶随時	事前に市民相談センターへお問い合わせください。