



平成30年8月1日現在の秋田市の人口(平成27年国勢調査の結果を反映した数値)

●人口▶308,572人(-49)…男▶145,484人(+49) 女▶163,088人(-98)

7月分 出生▶171人 死亡▶238人 転入▶693人 転出▶675人

●世帯▶136,258世帯(+17)

●1年前の人口▶311,403人 ()内は前月比



市役所からのお知らせ

●文中「SC」はサービスセンターの略

今月納期の市税

・国民健康保険税第3期

納期限は10月1日(月)です。納期内の納付をお願いします。市税の納付には、簡単に便利な口座振替をご利用ください。

国保年金課 ☎(888)5634



9月17日(月)「敬老の日」は、家庭ごとみと資源化物を平常どおり収集します。収集日にあたっている地区のかたはお忘れなく。環境都市推進課

☎(888)5709

広報あきた8月30日(日)8ページに掲載した、胸部検診車の寺内地区の巡回場所を変更します。

保健予防課 ☎(888)1176

日時▶9月26日(水)午後1時~2時
変更前▶ドジャース堂ノ沢店駐車場

変更後▶ローソン寺内イサノ店

駐車場

国保の新しい被保険者証をお送りします

現在お持ちの国民健康保険被保険者証は、10月1日に一斉更新となります。新しい保険証は、世帯主あてに9月下旬に簡易書留でお送りします。受け取る際には受領印が必要です。

新しい保険証は、医療機関を受診する時に必ず窓口で提示してください。70歳以上のかたは、すでにお持ちの「国民健康保険高齢受給者証」も一緒に医療機関の窓口で提示してください。

なお、短期被保険者証、被保険者資格証明書をお持ちの世帯には、後日、更新のお知らせをお送りします。

●問い合わせ

国保年金課 ☎(888)5633

介護保険適用除外施設への入・退所は届け出を

秋田市の国民健康保険に加入している40歳~64歳のかたは、秋田市の介護保険の被保険者となります。ただし、障害者支援施設などの介護保険適用除外施設に入所し、生活介護と施設入所支援を受けているかたは、当分の間、介護

保険の被保険者には該当しません(国民健康保険税の介護分が課税されません)。

介護保険適用除外施設へ入所または退所したときは、国保年金課に届け出をしてください。

●問い合わせ

国保年金課 ☎(888)5633

新成人の案内はがきに広告を載せませんか

平成30年度に新成人になるかたへ送る「新成人のつどい」の案内はがきの裏面に、広告を掲載する事業者を募集します。入札要件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。はがきは11月に作成します。

■広報ID番号 1016875

入札日時と場所▶9月25日(火)午前10時~、市役所5階51B会議室で入札申込▶9月7日(金)から18日(火)の午後5時まで、申込書類を生涯学習室(市役所5階)へ提出してください

●問い合わせ

生涯学習室 ☎(888)5810

市内産品などの海外出張などに補助金を支給

秋田港からコンテナ貨物で市内産品などを輸出し、海外の見本市

などに出席する市内の企業へ補助金を支給します。交付の可否は、審査により決定します。

補助内容▶イベント・フェアの出展経費、コンテナ輸送料などにかかる経費の2分の1。上限は40万円
申請期限▶10月19日(金)

●問い合わせ

商工貿易振興課 ☎(888)5730

飲食店に消火器具の設置が義務付けられます

消防法の改正により、来年10月1日から火を使用する設備や器具を設けた飲食店などは、原則「消火器具」の設置が義務化されます(ただし、「防火上有効な措置」が講じられている場合は対象外)。これに伴い、9月から消防職員が対象施設へ立入調査を実施していきますので、ご協力をお願いします。

なお、消火器具は設置後、定期的に点検し、1年に1回消防署へ報告する必要があります。

防火上有効な措置とは…

▶「調理油過熱防止装置」が設置されているコンロなど

▶「自動消火装置」が設置されている場合(おもに業務用)

▶「圧力感知安全装置」が設置されているカセットコンロ

●問い合わせ

消防本部予防課 ☎(823)4247



9月と3月は秋田市自殺対策強化月間 守ろう大切ないのち

問い合わせ

健康管理課

☎(883)1180

秋田市で自殺で亡くなるかたは減少してきていますが、平成28年には62人のかたが亡くなっています。年代別では40代が最も多く、性別では男性が女性の約2倍になっています。

秋田市では「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざして、民・学・官が連携して自殺対策に取り組んでいます。尊い命を守るため、一人一人ができることを考えてみませんか。

一人一人がゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に声をかけ、話を聴いて、必要な支援につな



げ、見守ることが出来る人です。一人一人が、自分のこととして自殺対策に参加することが、大きな力になります。

「気づき」「声をかける」▼次の項目にあ

てはまることが数多く見られる場合は、自殺のサインかもしれません。

- ① 気分が沈む、気力が湧かない、眠れないなどのうつ病の症状
- ② 頭痛、肩こり、体のだるさなど原因不明の不調が長く続いている
- ③ 飲酒量が増えた
- ④ 安全や健康が保てなくなった
- ⑤ 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、失職した
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるものを失った
- ⑧ 重症の身体の病気にかかった
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂をした

「話を聴く」▼本人の話に耳を傾ける。本人を責めたり、安易に励ましたり、考えを否定することは避けましょう。

「必要な支援につなげる」▼自殺のサインに気づいたら、専門機関に相談するように促しましょう。

「見守る」▼温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

講座＆相談でこころのケア

会場はいずれも市保健所(八橋) 申し込みは健康管理課へ

こころの健康アップ講座

呼吸法やストレッチを学んで、心とからだのコリをほぐしましょう。健康運動指導士による呼吸法やストレッチの実技指導。 先着30人。

日時▼9月18日(火)午前10時～11時30分

こころのケア相談セミナー

介護家族の現状と心の健康がテーマです。先着70人。

日時▼9月20日(木)午後2時～3時30分

精神科医による精神保健福祉相談

原則通院していないかたが対象です。ご本人や関係者などの相談に応じます。定員各日2人(要申込)。

日時▼毎月第1・第3木曜(祝日を除く)、午後1時30分～4時

臨床心理士によるこころのケア相談

心の問題を抱えているかたご本人が、問題解決できるようサポートします。定員各日3人(要申込)。

日時▼毎週水曜(祝日を除く)、午後1時15分～5時

9月は食生活改善 普及月間です

【食事をおいしく、バランスよく】

毎日の食事で主食・主菜・副菜を揃えて、体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。秋田市民の野菜摂取量の平均は1日約300gで、目標まであと



と一歩!「付け合わせや味噌汁の具を増やす」「不足しがちな朝や昼に1品追加する」など、ちょっとした工夫をしてみましょう。

【おいしく減塩、1日マイナス2g】

だし、柑橘類、香辛料などの旨味や香りを生かすことで、少ない調味料でもおいしく減塩できます。目標は1日マイナス2g。

【毎日のくらしにWithミルク】



20～30代の3人に1人が牛乳や乳製品をとっています。カルシウムとたんぱく質が、バランスよく含まれる牛乳・乳製品を毎日とする習慣をつけましょう。

●問い合わせ

保健予防課 ☎(883)1178