

令和4年度

# 市民健康フォーラム

映画鑑賞券が当たる！  
「エイジいきいきポイント」  
対象事業です

【日時】10月15日(土) 午前10時～午後3時

【会場】秋田拠点センターアルヴェ  
2階多目的ホール

会場でのマスクの着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力下さい。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催中止とする場合もあります。

参加無料、定員20名(先着順)、要申込み

## やさしいヨガタイム

【電話申込み】

9月20日(火)8時30分より

【申込先】

保健総務課 電話018-883-1170



呼吸に合わせてからだを伸ばし、こころもからだも  
リラックスしましょう。老若男女、初心者OK！

- 時間 10:00～11:00 (当日受付9:45～)
- 講師 重久 愛(しげひさ かつみ) ヨガインストラクター
- 服装 動きやすい服装、裸足になります。
- 持ち物 飲み物、筆記用具、タオル、ヨガマット

ヨガマットの無料貸出しあります。  
更衣室が必要な方は、受付にお申出下さい。

## 健康情報コーナー

参加無料  
入場自由

10:00～15:00

すぐに役立つ健康情報やプレゼントを  
用意してお待ちしています。(数量限定)

アンケート記入者には  
新鮮野菜をプレゼント！(数量限定)

12:00～12:30

サクスアンサンプルの楽しい演奏  
(演奏者 SWINGアンサンブル)



## 講師プロフィール



ヨガの秘密基地Guide-葉-主宰、  
「せば、YOGA!プロジェクト」代表。  
与論島出身。警視庁の刑事を経て、単身インドに  
ヨガ留学し国際的なヨガ資格取得。今年7月まで  
秋田市地域おこし協力隊として活躍。マタニティ、  
ベビーからシニアまで、幅広いヨガの形を個々に  
合わせて提供しています。

## この秋、健康について学びませんか

参加無料、要申込み

会場聴講の場合定員20名(先着順)

### 13:00 秋田市保健所長あいさつ・表彰式

○元気もりもり子ども絵画入賞者 ○地域保健推進員活動



### 13:30～15:00 講演

テーマ「フレイル予防はこれで決まり！  
運動・栄養・社会参加のポイント」



講師 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻  
作業療法学講座  
教授 久米 裕氏



## 講師プロフィール

所属：秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻  
作業療法学講座 教授  
専門は作業療法学、リハビリテーション科学、  
保健学。フレイル予防のための運動実践  
や高齢期の睡眠と活動パターンについて  
研究しながら、秋田県内のフレイル予防活動  
に参画しています。

申込期間／9月20日(火)8時30分～10月12日(水)

○会場で聴講希望の場合／申込先 保健総務課 電話018-883-1170

○オンデマンド配信希望の場合(講演のみ) 期間限定で(10/20～10/31)、YouTube配信します。

申込先 保健総務課 Eメール ro-hlmn@city.akita.lg.jp

件名を「フォーラム講演申込み」とし、氏名、年齢、電話番号、連絡先メールアドレスを入力し送信して下さい。

オンデマンド配信は  
こちらからお申込みできます→



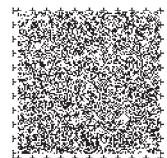
ホームページ  
QRコード

## お問合せ

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号 秋田市保健所保健総務課 電話018-883-1170/FAX018-883-1171/Eメールro-hlmn@city.akita.lg.jp  
【主催】秋田市 【共催】全国健康保険協会秋田支部 【後援】(一社)秋田市医師会・(一社)秋田市歯科医師会・(一社)秋田県歯科衛生士会・(一社)秋田県薬剤師会秋田中央支部

音声案内コード

ユニボイス



# 10月は市民健康づくり月間

家庭、地域、  
学校、職場等において  
健康づくりに  
取り組みましょう。



令和3年度元気もりもり子ども絵画入賞作品



## 健康情報コーナー



### 栄養・食生活

**丈夫なカラダをつくる！  
ベジアップ食生活**

いつものお弁当に野菜をプラス！  
バランスのとれたお弁当を作る秘訣を紹介します。

### 身体活動

**はじめよう！  
+10(プラステン)の  
運動習慣**

秋田市オリジナルの「いいあんべえ体操」の紹介をします。

### こころの健康づくり

**自分のストレス気づいていますか？  
取れていますか？良い睡眠**

こころの健康や良い睡眠について、リーフレットなどで情報提供します。

### たばこ

**なるほど！覚えておきたい  
たばこのルール**

たばこの害、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、健康増進法についてわかりやすく情報提供します。



### アルコール

**考えよう！  
お酒とあなたのいい関係**

お酒との上手なつきあい方についてパンフレットなどで情報提供します。自分の体質がわかる「アルコールパッチテスト」が体験できます。

### 歯・口腔の健康

**覚えておきたい  
お口の老化を防ぐエクササイズ**

「噛む力」と「飲み込む力」の強化法についてパネルやパンフレットなどで情報提供します。

### 健診(検診)

**健診(検診)は  
安心へのパスポート**

特定健康診査・がん検診の大切さを、パネル展示やリーフレットなどで情報提供します。

### 薬と健康

**知っていますか？  
「健康サポート薬局」**

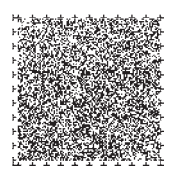
あなたの健康づくりを応援する薬局の取組をご紹介します。気になる物忘れチェックも行います。

### 協会けんぽ

**健康づくりに役立つ  
簡単ポイント！**

意外と知らない食品の塩分量など展示を通して生活習慣改善のヒントとなる情報提供をします。

保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が  
みなさんのご相談に応じます。  
楽しみながら健康になりましょう。



音声案内コード