

市民健康フォーラム

【日時】 10月12日(土) 午前11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

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

健康情報コーナー

参加無料 入場自由

アンケート記入者には、新鮮野菜をプレゼント!
(なくなり次第終了)



11:00～15:00 **すぐに役立つ健康情報や粗品のプレゼント**
(なくなり次第終了)

11:00～11:30 **いいあんべえ体操をみんなで覚えよう!**

いいあんべえ体操の監修者である秋田大学の若狭先生と秋田市いいあんべえ体操サポーターのみなさんとの楽しい体操の時間です。

11:30～12:00 **フルーツアンサンブルによるやさしい調べ**
(演奏者 フルーツアンサンブル紫陽花)

12:00～12:30 **健康づくりのワンポイントアドバイス**



健康講座

参加無料 講演要申込み

13:00～13:20 **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(団体・個人)

【電話申込み受付開始】
9月24日(火)午前8時30分

【申込先 保健総務課】
電話018-883-1170

13:30～15:00 **講演**

テーマ「からだのサインを要チェック!
がん検診は健康生活の第一歩」

講師 株式会社omniheal代表取締役
おうちの診療所中野院長
いしい ようすけ
石井 洋介 氏



講師プロフィール

潰瘍性大腸炎のため19歳で大腸を失ったことをきっかけに消化器外科医となる。任意団体「日本うんこ学会」を設立し大腸がんの早期発見を目的としたスマホゲーム「うんコレ」を開発。厚生労働省医系技官等を経て現在は訪問診療所グループの運営に携わる。2019年異能vation「破壊的な挑戦部門」(総務省)に「うんコレ」開発の取組が選出され、2023年第5回日本在宅医療連合学会大会では優秀演題賞受賞。主な著書に「19歳で人工肛門、偏差値30の僕が医師になって考えたこと」(PHP研究所、2018年)、「便を見る力」(イーストプレス社、2024年)などがある。

お問合せ

秋田市保健所保健総務課 〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号
電話 018-883-1170 FAX 018-883-1171 Eメール ro-hlmm@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)秋田県薬剤師会秋田中央支部/
秋田県公認心理師・臨床心理士協会/秋田魁新報社 ※順不同



ホームページ
QRコード

10月は市民健康づくり月間

家族みんなで
健康づくりに取り組みましょう。

今年度応募のあった作品を健康関連の図書と
合わせて展示します。ぜひご覧ください。

会場／きららとしょかん明德館(中央図書館明德館)
期間／10月16日(水)～11月4日(月)



令和3年度元気もりもり子ども絵画入賞作品
「野菜も果物ももりもり食べよう」



健康情報コーナー

栄養・食生活

今日の食卓からはじめる！
おいしい適塩ライフ

明日のあなたを健康にする
適塩のポイントを紹介
します。



身体活動・運動

健康のために知って
おきたい身体活動のこと

身体活動量アップの近道を
リーフレットなどで情報提供
します。



歯・口腔の健康

毎日の元気と笑顔は、
健康づくりから！

むし歯・歯周病予防やお口の
体操についてパネルやパン
フレットなどで情報提供し
ます。



休養・こころの健康

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

知っておこう！たばこの害と
ルールについて

たばこの害、COPD(慢性閉塞
性肺疾患)、健康増進法につ
いて情報提供します。COPDの
危険度チェックもできます。



生活習慣病の予防

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。



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。



協会けんぽ

生活習慣改善の
簡単チェック！

血管年齢を測定することで、
自身の健康に興味をもっ
てもらい、生活習慣改善のヒ
ントとなる情報を提供します。



保健師、管理栄養士、
歯科衛生士、薬剤師が

みなさんのご相談に応じます。

