

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▶アルヴェエ2階多目的ホール



楽しく健康について学べる健康情報コーナーや、いいあんべ体操などを行います。参加無料。直接会場へどうぞ。

一文字目



【じ】腎症
【め】眼(網膜症)
【し】神経障害
【え】壊疽
【の】脳梗塞
【き】虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症など)

- ◆健康寿命の延伸
- 市民の健康づくりを推進し、健康寿命(日常生活が自立している期間)を延ばします。
- 5つの基本的方針**
- ①生活習慣の改善
 - ②生活習慣病の発症予防・重症化予防
 - ③生活機能の維持・向上
 - ④社会環境の質の向上
 - ⑤市民自らの健康づくりに関する取り組みの推進

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康
- ④たばこ
- ⑤アルコール
- ⑥歯・口腔の健康
- ⑦生活習慣病の予防



次の7つの分野ごとに目標を掲げ、健康づくりの取り組みを進めていきます。また、子ども・高齢者・女性に着眼し、年代ごとに異なる健康課題の解決をめざします。

計画の目的

市民のみなさんが健康でいきいきと暮らすための計画、「第3次健康あきた市21」を策定しました。この計画では、一人一人の生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えるなど、健康づくりを推進するために取り組む内容を示しています。計画期間は令和6年度から令和17年度まで。詳しくは、市ホームページからご覧いただけます。広報ID番号 1041587



第3次健康あきた市21
市民が健康でいきいきと暮らすことができる環境を

7つの健康づくり分野

問い合わせ▶保健総務課☎(8833)1170

学ぼう！フレイル予防

●フレイル予防出張講座(無料)

地域サロンなどの集まりで、お口のケアや食事に関する講話と簡単な体操など、楽しく学べる講座です。

日時 平日、午前10時～正午または午後1時～3時

会場 各地域の集会所など

申し込み▶特定健診課☎(8888)5636

●フレイル予防相談(無料)

一人一人に適したフレイル予防方法をアドバイザーがアドバイスします。

日時 毎週水曜(祝日除く)、午前10時～午後4時(1人1時間程度)

会場 市役所1階特定健診課



糖尿病の「し・め・じ」と「え・の・き」に気をつけて

糖尿病は慢性的に血糖値が高い状態(高血糖)で、ほとんど自覚症状がなく進行します。進行するとさまざまな合併症を引き起こし、生活の質を大きく低下させてしまう可能性があります。怖い病気です。

【糖尿病の合併症】

- ◆今日から始める糖尿病予防のポイント
- 食べ過ぎず適正な体重維持を
 - 野菜、肉・魚、主食をバランス良く食べましょう
 - 日常生活の中で体を動かす時間を増やしましょう
 - やけ食いの原因となるストレスを上手に発散しましょう

*現在加療中の場合は、主治医の指示に基づきましょう。

◆今年度の特定健診は受けましたか？

40歳以上のかたは、普段医療機関に通院中であっても、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。

問い合わせ▶特定健診課

☎(8888)5636

*フレイル=加齢による心身の衰え

「2人に1人」が、がんになる」といわれています。

がん検診 愛する家族への贈りもの

10月はがん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間

問い合わせ
保健予防課
☎(883)1176

「健康だから大丈夫」と思っていないませんか？

がんは、生活習慣や生活環境の影響が大きいとされていますが、早期のがんにはほとんど自覚症状がありません。そのため、自覚症状が出たときには、すでに進行していることもあります。

検診によって発見されたがんは、早期のがんが多く、早期がんの段階で治療すれば、9割が完治すると言われています。

あなたとあなたの大切な人のために

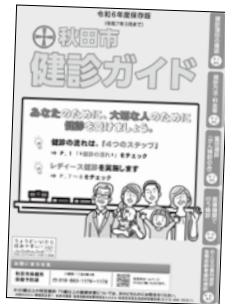
がんが早期に発見された場合、治療方法を選ぶことができ、治療に要する期間や治療のための精神的・身体的負担だけでなく、経済的負担も軽くすることができま

す。がんにより、家族、友人、職場のかたなど、多くの人がさまざまな影響を受けることになりま

「ブレスト・アウェアネス」ー4つの習慣ー

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」です。ご自身の乳房の状態に日頃から関心を持って生活することで、乳がんの早期発見・早期診断につながります。下記4つのポイントを意識しましょう。

「秋田市健診ガイド」をご覧ください



職場などで検診を受ける機会のないかたを対象に、各種検診を行っています。検診の実施医療機関や料金などは、5月に全戸配布

した「秋田市健診ガイド」をご覧ください。なお、胃がん検診と胸部検診は、検診車が市内を巡回しています。日程や予約方法は、「秋田市健診ガイド」か市ホームページをご覧ください。日程をご確認の上、ご予約をお願いします。

広報ID番号 1005381

▼**集団健診**(地域巡回する胸部・大腸・胃がんへ胃部X線)を含むは完全予約制です！…待ち時間短縮のため、ご理解とご協力をお願いします

▼**集団健診の全日程を「秋田市健診ガイド」に掲載しています**…地域巡回する検診の日程もすべて健診ガイドに掲載しています

① 乳房の状態を知る

(セルフチェックを！)

② 変化に気をつける(しこりや血性の乳頭分泌など)

③ 変化を感じたらすぐに医療機関へ

④ 定期的に乳がん検診を(2年に1回の受診)

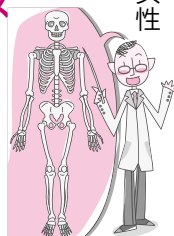


骨粗しょう症検診とおとなの歯科健診を受けましょう

骨粗しょう症検診は5年に1度、おとなの歯科健診は10年に1度の受診機会となります。対象のかたは、ぜひ受診しましょう。

骨粗しょう症検診の対象

40・45・50・55・60・65・70歳の女性
おとなの歯科健診の対象
30・40・50・60・70歳のかた



ドクターからのアドバイス

◆三浦整形外科医院 三浦利哉院長

骨粗しょう症は、骨量が年齢とともに低下するために骨折しやすくなる病気です。人は成長期にカルシウムを骨に蓄積して、20歳くらいまでには最大骨量に達します。その後、年齢とともに減っていく、その過程で骨折が起こって、そこで初めて骨粗しょう症の診断を受けることが多いです。

骨折はちょっとした衝撃でも引き起こされ、特に背骨、大腿骨の骨折は寝たきりの原因となります。健康寿命を延ばすためにも骨粗しょう症の予防と治療は大切です。

◆石田歯科医院 石田貴洋副院長

歯を失うおもな原因となる、むし歯や歯周病は痛みの症状がないうままゆっくりと悪化します。お口の健康を保つには、毎日の歯みがきに加え、定期的に健診を受けることも大切です。

「おとなの歯科健診」では、30歳から70歳までの区切りの年齢を対象として、歯や歯肉のチェックを行い、お口の健康状態を把握することができます。「おとなの歯科健診」を活用し、予防、早期発見、早期治療につなげましょう。