

令和5年度

# 市民健康フォーラム

【日時】 **10月15日(日)**  
午前10時～午後3時



ホームページ  
QRコード

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

【会場】 **秋田拠点センター  
アルヴェ 1階きらめき広場**

参加無料、定員15名(先着順)、要申込み

## やさしいヨガタイム

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 いたみ)さん
- 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。  
更衣室は係員がご案内します。

【電話申込み受付開始】 9月19日(火)午前8時30分～  
【申込先】 保健総務課 電話018-883-1170



### 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。元秋田市地域おこし協力隊。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。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。

## 健康講座

参加無料、要申込み

### 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(団体・個人)

【電話申込み受付開始】  
9月19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 市町村文化講演会

テーマ 自分らしく輝く!自分のまちを元気にする!  
～そのカギは「フレイル予防」～

講師 東京大学高齢社会総合研究機構長  
東京大学未来ビジョン研究センター教授  
飯島 勝矢 氏



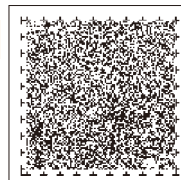
### 講師プロフィール

東京慈恵会医科大学卒業。その後、千葉大学医  
学部附属病院循環器内科入局、米国スタンフォ  
ード大学医学部研究員を経て、2016年東京大学高  
齢社会総合研究機構教授に就任、2020年より現職。  
専門は老年医学、老年学。2022年遠山椿吉賞(第  
7回健康予防医療賞)受賞。著書多数。

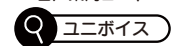
## お問合せ

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-hlmn@city.akita.lg.jp

【主催】秋田市【共催】全国健康保険協会秋田支部【講演共催】(公財)秋田市町村振興協会  
【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/  
(公社)秋田県栄養士会/秋田県公認心理師・臨床心理士協会/(株)秋田魁新報社 ※順不同



音声案内コード



# 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。

期間/10月17日(火)~10月29日(日)  
会場/新屋図書館



「野菜も果物もモリモリ食べよう」  
令和2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

今よりもっと、ベジアップ!



野菜がたっぷり食べられるランチのお店やおいしい野菜のレシピがもらえるスーパーを紹介します。



### 身体活動

今の自分自身の状態を知ろう!

秋田市フレイルサポーターが簡易フレイルチェックや握力の測定を行います。



### 歯・口腔の健康

オーラルフレイルを予防して健口長寿を目指そう!

「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。



### 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

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。



### 健診(検診)

健診(検診)は安心へのサポート

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

ユニボイス