

〈秋田市制130周年記念事業〉

市民健康フォーラム

入場無料
直接会場へ

日時 10月19日(土)10:30~16:00

会場 アルヴェ1階きらめき広場&2階多目的ホール

▶楽しく気軽にできる健康チェックや情報提供 ▶いいあ
んべえ体操の紹介 ▶クイズラリー参加者に地元の新鮮
野菜を1袋プレゼント(数量限定)

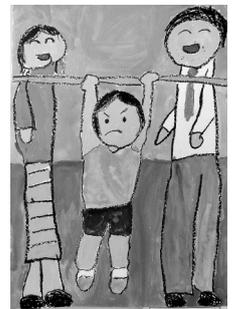
▶講演会(13:30~)…講師は福島県立医科大学医学部
疫学講座主任教授の大平哲也さん。演題は「こころと
からだを癒やす魔法の力を伝授します」

問い合わせ 保健総務課☎(883)1170

元気もりもり子ども絵画

健康づくりをテーマに、絵画を
募集しました。選考の結果、入賞
されたのは次のみなさんです。

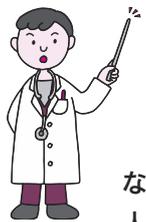
応募作品は市民健康フォーラ
ムの会場に、入賞作品は市役所
1階(10月21日(月)~31日(木))に
も展示します。



安達さんの作品

■秋田市保健所長賞 安達歩美さん(中通小1年)

■全国健康保険協会秋田支部長賞 鈴木里朋さん(秋田
西中1年) ■健康あきた市21推進賞 武藤日菜里さん
(日新小4年)、中田 陽さん(日新小4年)



10月はがん検診受診率50%達成に 向けた集中キャンペーン月間

現代は「日本人の一生のうち2人に1人ががんに
なる」といわれています。がんになると、家族・友
人・同僚など、多くの人に影響を受けます。ご自身
だけでなく、あなたの大切な人のため、生活習慣に気を配り、
早期発見・早期治療を心がけ、検診を受けましょう。

【問い合わせ】保健予防課☎(883)1176

◆「健康だから大丈夫」と思っていませんか？

早期のがんはほとんど自覚症状がなく、自覚症状が出たとき
はすでに進行していることもあります。検診では、自覚症状の
ないがんを発見でき、早期の場合、胃がん
のように9割以上が治るものもあります。

5月に全戸配布した「秋田市の健診ガイド」(右写真)には、各種検診の案内を掲載し
ていますので、参考にしてください。「秋
田市の健診ガイド」は市の施設、市内金融
機関などにも置いています。



◆がん経験者からのメッセージ ~70代男性のかたから~

昨年、市の検診で異常が見つかり精密検査を受けた結果、
「胃がん」と告げられた。さらに食道がんも発症していた。自
覚症状はまったくなかった。がんは早期のもので、他への転移
はなかった。若い頃は仕事の悩みやストレスを抱え続け、多飲
酒や塩分の多い食事など、生活習慣に何一つ気遣いをしてこな
かった。

幸い、検診は約50年間欠かさずに受けており、そのご褒美
として老後の命を頂いたものと思っている。「私が“がん”にな
るはずがない」などと軽く考えずに、早期発見・早期治療するた
めにも定期検診を欠かさず受けてほしいと思うのです。

▶検診を「受けて良かった」体験を募集中です。ご協力いただけるかた
は、保健予防課へご連絡ください(個人情報公表しません)。スマート
フォンなどで電子申請からも可能です。【広報ID番号 1005783】

骨粗しょう症検診と おとなの歯科健診の受診を



市が行う「骨粗しょう症検診」
は5年に一度(40歳から5年刻みで70歳ま
での女性が対象)、「おとなの歯科健診」は10
年に一度(30歳から10年刻みで70歳までの
かたが対象)の受診機会となります。

ドクターからのアドバイス

■成田裕一郎先生(中通総合病院整形外科)■

骨粗しょう症は、骨の量が減少して骨の微
細構造が弱くなり骨折しやすくなる病気で
す。加齢によって起こりますが、特に、閉経
後の女性は、骨のカルシウムが血液に溶け出
すのを防ぐ女性ホルモンが分泌されなくな
るため、急激に進行することがあります。

背骨(椎骨)や股、肩、ひじ、手首近くの骨が
弱くなりやすく、軽い転倒でも骨折してしま
うため、日常生活に大きな支障をきたし、手
術や長期の入院が必要になることもあります。
検診を受けてご自身の骨をきちんとチェ
ックし、骨粗しょう症と診断されたかたは
早めの治療をお勧めします。

■■■■■小林崇之先生(安倍歯科医院)■■■■■

お口の健康を保つには、口腔内の歯、歯肉
の二つが健康でなくてははいけません。「おと
な歯科健診」では、この二つの疾病をチェ
ックします。お口の健診も体の健診と同じで定
期的に行うことが大切です。お口が健康でな
ければおいしい食事ができません。

また、一番怖いのは、痛みがないまま慢性
的に症状を悪化させることです。この機会
に、自分のお口の状態を調べる歯科健診を、
ぜひ受診してみましょう。

*広報あきた9月6日号3分の「がん制圧月間」について、正しくは「がん征圧月間」でした。訂正してお詫びします(保健予防課)。

情報チャンネルa

▶料金の記載がないものは無料です ▶申込方法がないものは直接会場へ

■文中「SC」はサービスセンターの略。

健康

認知症に関する疑問にお答えします

「認知症疾患医療センター」の紹介、相談窓口とものわすれ外来、認知機能検査などの講話。

日時▶10月19日(土)10:00~12:00
会場▶中央市民SC洋室4(市役所3階) 先着▶100人 申込▶市立病院秋田県認知症疾患医療センター ☎(866)7123(平日9:00~16:00)

難病医療相談会

患者さんとご家族が対象です。テーマは「原発性胆汁性胆管炎」「原発性硬化性胆管炎」。医師の講話、療養生活などの情報交換など。

日時▶10月31日(木)13:20~16:00
会場▶市保健所(八橋) 定員▶20人
申込▶10月28日(月)まで健康管理課 ☎(883)1180

市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂。

問▶市立病院 ☎(823)4171

①呼吸教室 医師による睡眠時無呼吸症に関する話。

日時▶10月10日(木)13:00~13:40

②がんサポート教室 医師らによる卵巣がんに関する話。

日時▶10月17日(木)13:00~14:30

市立病院&あや「健康セミナー」

医師や看護師による認知症に関する話と相談会。

日時▶10月25日(金)15:00~16:10

会場▶西部市民SC3階大会議室

問▶市立病院 ☎(823)4171

みんなの掲示板④

■整形外科市民公開講座

日時▶11月9日(土)14:00~16:00

会場▶文化会館 内容▶「健康寿命と骨」と題した講演など。なお、

当日12:00から①ロコモ度テストと②重心動揺測定・脊椎可動域測定を行います。①②は定員(抽選)各30人で、要申込です

申込▶往復はがきに①か②のどちらか希望と、氏名(返信欄には住所、氏名も)を書いて、10月26日(土)まで、〒010-8543 本道一丁目1-1 秋田大学医学部整形外科内 市民公開講座事務局

☎(884)6148

*ロコモ=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。

■アルコール関連問題市民公開セミナー

日時▶10月12日(土)9:30~12:00

会場▶アルヴェ2階多目的ホール 内容▶依存症回復者(田代まさしさん)の講演と体験発表会

先着▶200人 申込▶秋田県断酒連合会事務局の伊藤さん

☎(807)3494



いきいきサロン ラフター(笑い)ヨガ

65歳以上のかたが対象。参加無料。動きやすい服装で、直接会場へどうぞ。

日時▶10月16日(水)10:00~12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家

☎(828)1651

■リンパ浮腫について話そう!

対象▶リンパ浮腫でお悩みのかたと家族 日時▶10月20日(日)。足のリンパ浮腫について=10:00~12:00、腕のリンパ浮腫について=13:30~15:30

会場▶秋田大学医学系研究棟1階暮らしの保健室 飲み物代▶100円 定員▶各15人

申込▶10月19日(土)まで治療スペースしずく ☎(874)9694

■中通総合病院の生き生き健康フェア

健康相談、骨密度・血圧・体脂肪・視力などの測定。

日時▶10月12日(土)10:00~14:00

会場▶秋田市民市場なんでも広場

問▶社会医療法人明和会

☎(834)6461

*市関連以外の掲載事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

Look!

市政番組今月のオススメ

15分番組「わがまち大好き秋田市長です~テーマ「読書の秋」~ ▶10/20(日)放送

以前読んだ本を読み返すと受け取るメッセージが変化することがあります。本は自分の知らない世界が広がっていて、成長とともに一生楽しめる知識の宝庫。過ごしやすい秋の夜長、みなさんも読書の世界へ。市長おすすめの一冊の紹介もあるかも?



テレビ	5分番組	ABS「こんにちは秋田市から」	土 11:40~ 日 11:55~
		AAB「いきいき秋田市から」	月 15:45~ 水 15:45~
		AKT「こんばんは秋田市から」	水 22:54~
	*5分番組は秋田ケーブルテレビでも放送しています。		
	15分番組	ABS「わがまち大好き秋田市長です」(手話通訳放送)	10/20日 11:40~11:55
ラジオ		エフエム秋田「秋田市マンデー555」	月 17:55~
		ABS ラジオ「秋田市今週のいちネタ」	火 10:30~
		エフエム檜台「午後スタ」	水 13:20~

*最新の情報は、広報広聴課ホームページで。☎(888)5471
https://www.city.akita.lg.jp ■広報ID番号 1001367