

令和8年度

市民健康フォーラム

【日時】10月17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

ぼくも行くよ！
見に来てね～



未来の移動診療車「医療 MaaS」

健康情報コーナー

参加無料、入場自由

アンケート記入 & スタンプラリー参加者には、新鮮野菜をプレゼント！(なくなり次第終了)

10:00～15:00 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)

10:50～11:15 移動診療車「医療MaaS」紹介

11:20～11:50 秋田大学医学部保健学科看護学専攻学生による健康豆知識
(お口のフレイル予防についてお伝えします)

12:00～12:30 フルートアンサンブル(フルートアンサンブル紫陽花によるやさしい調べをお楽しみください)



やさしいヨガタイム

参加無料、定員15名(先着順)、要申込み

- 時 間／10:00～10:40(当日受付9:45～)
- 講 師／重久 愛(しげひさ 愛)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、
スポーツタオル(または手拭い)、
ヨガマット(貸出しもできます。)

【電話申込み受付開始】9月7日(月)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

13:00～13:15 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

13:20～14:50 講演

テーマ 「無理なく続く、生活の中の運動習慣：
「～ながら」・「～ついでに」運動が、未来の健康をつくる」

講 師 秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻理学療法学講座 教授 わかさ まさひこ
若狭 正彦 氏



【電話申込み受付開始】
9月15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

大館市出身。秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授。秋田大学・学位授与機構(保健衛生学士)、ミズーリ大学大学院(米国)(老人学修士)、東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻(医学博士・障害科学)。専門分野は老年期障害理学療法。『いいあんべ体操』監修者。

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
【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



ホームページ二次元バーコード

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／新屋図書館

期間／10月20日(火)～11月10日(火)



令和7年度元気もりもり子ども絵画入賞作品
「栄養バランスのとれた食事をしよう」



健康情報コーナー

栄養・食生活

毎日の食卓に野菜・果物をプラス!
「食べる」減塩の新習慣

今よりもっと健康な
あなたをつくる食事の
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。骨の健
康チェックも行います。



歯・口腔の健康

全身の健康は
お口から



お口の健康づくりについて
パネルやパンフレットなど
で紹介しています。



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。



フレイル予防

みんな来てけれ!
フレイル予防の輪

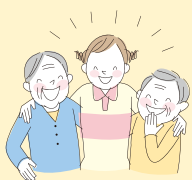


健康を維持していくうえで大切な食習慣、お
口の機能、運動、社会性、こころに関する生活
習慣を11項目の質問票と指輪っかテストで
確認します。

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?
「かかりつけ薬局」、「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。薬剤
師の業務について親子で学べる
コーナーもあります。



たばこ

あなたの肺は大丈夫?
たばこと COPD 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。



協会けんぽ

生活習慣改善の
簡単チェック!

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。

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。

