

平成30年度

第2次健康あきた市21推進イベント

市民健康フォーラム

参加自由
入場無料

10月9日 火
13:00~16:00(開場12:00)

会場

秋田拠点センターアルヴェ
2階 多目的ホール

健康で、元気に生活できる期間【健康寿命】を延ばすためには、日頃からの生活習慣の改善に向けた心がけや取組が大切です。イベントでは、健康づくりをテーマとした講演や健康情報に関するブースを出展します。

託児あり
要事前予約

講演内容

「健康長寿の時代！活力の秘訣は口にあり」

～今日からはじめる歯と口の健康づくり～

イベントスケジュール

- 13:00~13:05 開会/あいさつ
- 13:05~13:20 市民健康づくり標語入選者・地域保健推進員の表彰
- 13:20~13:30 休憩/みんなで一緒にいいんべえ体操!(市民サポーターが紹介します)
- 13:30~15:00 講演

はせ たかし
講師/長谷剛志氏

紹介 公立能登総合病院 歯科口腔外科部長

金沢大学大学院医薬保健学総合研究科外科系医学領域 顎顔面口腔外科学分野
非常勤講師、「食力の会」代表、石川県立田鶴浜高校衛生看護科非常勤講師
著書「シニア世代のお口を守り健康長寿に導くプロを目指そう」
(共著)デンタルダイヤモンド社ほか

健康情報

コーナーあります

※内容は裏面をご覧ください。



「平成30年度健康づくり標語」

よく噛んで 脳と体を 活性化

「第2次健康あきた市21」とは

市民の皆さんが、健康でいきいきと暮らすことができるよう、一人ひとりの日頃から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の計画です。

【お問合せ】

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号 秋田市保健所 TEL.018-883-1170

【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)秋田県歯科衛生士会・(一社)秋田県薬剤師会秋田中央支部

健康情報コーナー

クイズラリーで
景品をもらっちゃおう!

～お気軽にお立ち寄りください～

栄養・食生活

今日からはじめる!
適塩生活

普段の食事のいいあんべな味つけや減塩のための秘訣を紹介します。



歯・口腔の健康

健康なお口で
ステキな笑顔

歯・口と全身との関係や口臭の原因について、ポスターやリーフレットなどで情報提供します。また、お手入れグッズの展示、アドバイスなどを行います。



こころの健康づくり

気づいていますか? 自分のストレス
取れていますか? 良い睡眠

ストレスチェックやこころの健康について、リーフレットなどで情報提供します。



たばこ

吸う人も吸わない人も、
たばこの害を正しく
知ろう!

たばこの害やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について、ポスター展示・リーフレットなどで情報提供します。



アルコール

考えよう!
お酒とあなたのいい関係

お酒とのつきあい方などについてパンフレットなどで情報提供します。自分のアルコール体質がわかる「試験パッチ」が体験できます。



身体活動

はじめよう!
+10(プラステン)の運動習慣

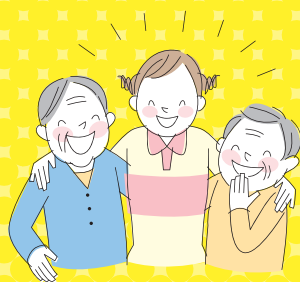
日常生活の中で簡単にできる秋田市オリジナルの「いいあんべ体操」を紹介します。



健診(検診)

健診(検診)は
安心へのパスポート

特定健康診査・がん検診の大切さについて、パネル展示やリーフレットなどで情報提供します。また、トレット・バーなどのPRグッズ【数量限定】を無料配布します。



薬と健康

知っておきたい
薬の知識

薬の正しい使い方等について情報提供します。



健康づくりについての相談や、情報をお知りになりたいときは、お気軽に電話や電子メール等でご連絡ください。

秋田市保健所

秋田市八橋南一丁目8番3号

☎018-883-1170

E-mail: 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)秋田県歯科衛生士会・(一社)秋田県薬剤師会秋田中央支部