

10月は健康づくり月間です

「健康あきた市21」の推進を目的として、家族みんなで健康づくりに取り組む機会につながるように、`元気もりもり子ども絵画、を、小・中学校などを通して募集しました。

選考の結果、右記の3人の児童・生徒の作品が入賞しました。おめでとうございます！なお、作品は10月19日(月)から30日(金)まで、市役所1階市民ホールに展示します。ぜひ、元気あふれる楽しい絵画をご覧ください。

問い合わせ▶保健総務課☎(883)1170



◆秋田市保健所長賞(上の作品)

旭南小学校1年 関川彩乃さん

◆健康あきた市21推進賞

秋田きらり支援学校中学部3年 柴田晴妃さん

飯島小学校2年 大谷華子さん

お口の健康

食べ物を取り込む`口、は、まさに消化管の入り口。むし歯や歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響を及ぼすと言われていいます。

歯周病は、口の中の歯周病菌などが原因で、歯を支えている骨が溶かされてしまう病気です。初期段階で自覚症状はありませんが、これが進行すると歯肉が腫れて出血し、歯を支える骨が溶け始め、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも…。

健康なからだで過ごし続けるために、しっかり予防して丈夫な歯を保ちましょう！

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178



歯や口と病気の関係

- ◆糖尿病…免疫力が低下し、歯ぐきに炎症が起きやすくなります。また、歯周病が進むと血糖値を調整する働きを妨げる物質が増え、糖尿病を悪化させる原因になります。
- ◆動脈硬化…歯ぐきに炎症が起きると、血液を固まらせる働きのある物質が増えます。また、歯周病菌が血管壁を狭めて動脈硬化を促進すると考えられています。
- ◆誤嚥性肺炎…口の中の細菌が気管や肺に入り、肺炎を起こす要因になります。
- ◆早産・低体重児出産…歯周病菌が出す毒素が胎盤に影響し、早産のリスクが高まります。
- ◆骨粗しょう症…骨粗しょう症のかたが歯周病になると、さらに歯槽骨(あごの骨)がやせてしまいます。

知っていますか口腔がん

口腔がんとは「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」など、口の中(口腔)にできるがんの総称です。次の症状が続く場合は、口腔がんの可能性があります。

- 口腔内の痛み 出血 しこり 腫れ
- 歯のぐらつきが続く 口内炎が続く など

しかし、口腔がんの初期の段階では症状が少なく、これら症状が出てきたときには、すでに進行していた…ということもあります。「口内炎がなかなか治らない」などの症状には注意が必要です。日常的に口の中をチェックして、気になることがあれば早めに歯科医院を受診しましょう。

◆口腔がんを予防するために気をつけること！

- ▶禁煙する ▶飲酒を適量にする ▶むし歯・歯周病などの早期治療 ▶バランスの良い食生活 ▶合わなくなった入れ歯などを放置しない ▶歯みがき・うがいをして口腔内を清潔に保つ など

定期健診を受けましょう

毎日の歯みがきはもちろん大切ですが、定期健診を受けることで、お口の中の小さな変化に気づくことができます。保健予防課では、下記のかたを対象に「おとなの歯科健診」を実施しています。問診や口腔内検査のほか、お手入れに関するアドバイスも行っていますので、ぜひご利用ください。

対象▶30・40・50・60・70歳のかた
料金▶800円(70歳のかたは無料)



*受診前に、希望する歯科医療機関に電話でお問い合わせください。詳しくは「秋田市健診ガイド」をご覧ください。

こころのケア 相談セミナー

こころの悩みや健康
について考えてみませ
んか。先着各20人。

参加
無料

時間 14:00～15:30
(ただし②は15:00まで、
③は14:30～16:00)

会場 市保健所(八橋)

申し込み 10月19日(月)から健康
管理課☎(883)1180

【実施日とテーマ・講師】

- ①10月29日(木)▶若者のこころの悩みと対応方法
あきた若者サポートステーションNPO法人KOU 大屋みはるさん
- ②11月20日(金)▶高齢者の自殺に関する精神疾患～うつ病について～
清和病院院長 藤枝信夫さん
- ③12月18日(金)▶睡眠とこころの健康について
秋田大学医学部附属病院精神科教授 三島和夫さん
- ④1月18日(月)▶これってアルコール依存症？
～秋田回生会病院での取り組みを紹介～
秋田回生会病院作業療法士 平岡雄哉さん、小野寺佑麻さん
- ⑤2月9日(火)▶支援者のメンタルヘルス
協和病院臨床心理士 浅沼知一さん



*新型コロナウイルスの影響で、内容が
変更・中止になる場合があります。



令和3
年度

県・市体育施設 団体使用申し込み

令和3年度に、県・市の体育施設で国際・全国・東北
規模の大会や行事を予定している団体が対象です。

スポーツ振興課(市役所3階)、ソユースタジアム(八
橋陸上競技場)、CNAアリーナ★あきたなどにある申
込書に大会・行事の開催要項を添えて、11月6日(金)
(期日厳守)までにお申し込みください。

スポーツ振興課☎(888)5611

*市営施設は利用できない期間があります。詳しくはスポーツ
振興課へお問い合わせください。

県営

- ①県立体育館☎(862)3782
- ②県立総合プール☎(895)5056
- ③県立武道館☎(862)6651



スポ
まる

市営

- ④CNAアリーナ★あきた ⑤茨島体育館
- ⑥北部市民サービスセンター体育館
- ⑦河辺体育館 ⑧雄和体育館 ⑨雄和南体育館

申込

県営＝各施設へ直接お申し込みください
市営＝CNAアリーナ★あきた☎(866)2600

- ▶()内は利用開始時期の予定
- ▶①⑤⑥⑦は原則公式試合のみ
- ▶①②は1日2試合、⑤⑥は1日3試合までの利用

県営

- ①こまちスタジアム(4月24日～)
- ②向浜野球広場(4月24日～)
- ③向浜テニスコート(4月24日～)
- ④新屋ラグビー・サッカー場
- ⑤県立中央公園球技場(6月中旬～)
- ⑥県立中央公園運動広場(6月中旬～)
- ⑦県立中央公園野球場(4月下旬～)
- ⑧県立中央公園野球広場(4月下旬～)
- ⑨県立中央公園テニスコート(4月中旬～)

屋外
体育
施設

市営

- ⑩ソユースタジアム(八橋陸上競技場)
(4月～。芝生フィールドは5月～)
- ⑪さきがけ八橋球場(4月～)
- ⑫あきぎんスタジアム(5月～)
- ⑬スペースプロジェクト・ドリームフィール
ド(4月～)
- ⑭八橋多目的グラウンド(4月～)
- ⑮八橋テニスコート(4月～)
- ⑯雄和花の森野球場(4月～)
- ⑰北野田公園アリーナ・テニスコート
(テニスコートは4月～)

*上記以外の市営施設の利用を希望する場合は、
スポーツ振興課へお問い合わせください。

申込

- ①～③は向浜スポーツゾーン
総合事務所☎(895)5056
- ④は新屋運動広場☎(888)8050
- ⑤～⑨は県立中央公園☎(886)3131
- ⑩～⑰はソユースタジアム☎(823)1472



スポ
ひめ