

第21回

カッパーフマラソン参加者募集

開催日時 11月26日(日)《雨天決行》午前9時40分スタート

会場 登米総合体育館「とよま蔵ジウム」

種目および参加資格

No.	種目	参加資格	No.	種目	参加資格	No.	種目	参加資格
1	ハーフ	登記登録者※男子	11	10 km	40~49歳男子	21	3 km	中学生女子
2	ハーフ	登記登録者※女子	12	10 km	50~59歳男子	22	2 km	小学生男子(1~2年生)
3	10 km	登記登録者※男子	13	10 km	60歳以上男子	23	2 km	小学生女子(1~2年生)
4	10 km	登記登録者※女子	14	10 km	高校生以上~39歳女子	24	2 km	小学生男子(3~4年生)
5	ハーフ	高校生以上~29歳男子	15	10 km	40歳以上女子	25	2 km	小学生女子(3~4年生)
6	ハーフ	30歳~44歳男子	16	5 km	高校生以上~39歳男子	26	2 km	小学生男子(5~6年生)
7	ハーフ	45歳以上男子	17	5 km	40歳以上男子	27	2 km	小学生女子(5~6年生)
8	ハーフ	高校生以上~39歳女子	18	5 km	高校生以上~39歳女子	28	2 km	親子ペア(子は小学生以下)
9	ハーフ	40歳以上女子	19	5 km	40歳以上女子	※登記登録者=都道府県陸上競技協会を通じて陸連に登録している人。		
10	10 km	高校生以上~39歳男子	20	3 km	中学生男子			

参加資格 健康に自信のあるアマチュア競技者

申込方法 登米総合体育館に備え付けの申込書(郵便振替用紙)に必要事項を記入し、参加料を添えて最寄りの郵便局の窓口へ提出してください。

参加料 一般 2,500円
高校生 2,000円
中学生以下 1,500円
親子ペアの部(1組) 4,000円

申し込み・問い合わせ

カッパマラソン実行委員会(登米総合体育館内)
〒987-0702 登米市登米町寺池目子待井10
☎・FAX 0220 (53) 1155

申込締切 10月26日(木) 当日消印有効

カッパーフマラソン「ボランティアスタッフ」を募集します!



【スタッフの仕事】

- ◆走路審判員: マラソンコースの交差点に立って、走者と見物人とを分ける仕事
- ◆給水係: コース上に設置している給水ポイントで、走者用の水などを用意する仕事
- ◆完走証配布係: 完走した選手に完走証を手渡す仕事

【時間】 午前7時~正午を予定しています。

【応募資格】 18歳~60歳までの人

【申込方法】 電話で申し込みください。

【申込締切】 10月26日(木)

【その他】 スタッフになった人には、昼食を用意します。

【申し込み・問い合わせ】 カッパマラソン実行委員会(登米総合体育館内)

☎ 0220 (53) 1155



歯周疾患(歯周病)検診を受けましょう

市では、40歳の人を対象に「歯周疾患検診」を実施しています。

歯周病の始まりには自覚症状が少なく、歯肉の腫脹、出血、痛みなどの症状が出たときにはかなり進行している場合が多く、歯を失う大きな原因となっています。自分の口の中を知り、健康を守るためにも忘れずに40歳の節目検診「歯周疾患検診」を受けましょう。

【対象】 昭和41年4月1日~昭和42年3月31日生まれの市民(対象者全員に通知しています。)

【料金】 無料

【検診期間】 10月1日(日)~12月25日(月)

【検診方法】 市内の協力医療機関における個別検診
※市内の協力医療機関は、無料受診券と一緒に配布された「歯周疾患検診のご案内」をご覧ください。
※検診を受ける際は希望する協力医療機関に予約し、無料受診券(対象の人へ配布済み)を持参の上、受診してください。

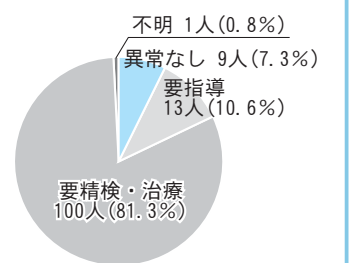
※検診時に、検診以外の治療を希望する人は有料になりますので、健康保険証を持参してください。

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 地域保健係

☎ 0220 (58) 2116

40歳 昨年の歯周疾患検診の結果

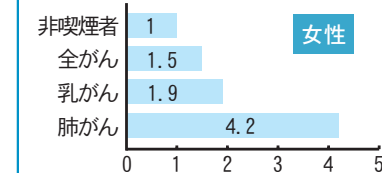
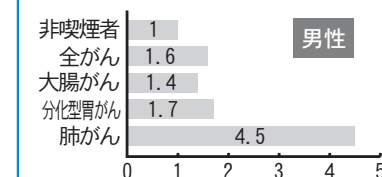
昨年は、123人の人が歯周疾患検診を受けました。
その結果、歯石沈着や歯周病が進み、治療やより詳しい検査や治療が必要な人は100人(約81%)でした。



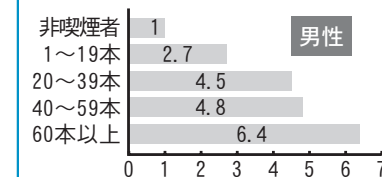
【図1】

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク

●喫煙とがん死亡についての相対危険度(日本)



●喫煙本数別に見た肺がん死亡についての相対危険度(日本)



※出典 平成16年度厚生労働省がん研究助成金「多目的コホートに基づくがん予防などの健康の維持増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」報告書

喫煙が健康に及ぼす影響
喫煙している人が、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、ぜんそく、歯周病などの病気になりやすいことや、死亡率が高いことなど、健康に及ぼす影響が大きいことは、広く知られているところです。
肺がんによる死亡についての危険度を、喫煙者と非喫煙者を比べると、男女とも4倍以上喫煙者の方が高くなっています【図1】。
また、たばこの煙は、喫煙により吸い口から直接吸い込まれる「主流煙」と、火のついた部分から立ち上る「副流煙」に分けられます。

「主流煙」はフィルターを通ることにより有害物質が一部取り除かれますが、「副流煙」はフィルターを通らないこともあり、多くの有害物質は「主流煙」に比べて約2倍から4倍以上多く含まれています。たばこの煙が子どもへ及ぼす影響としては、肺炎や気管支炎、気管支ぜんそく、中耳炎などがあります。また、乳幼児突然死症候群の危険度を高めるとも言われています。
禁煙にチャレンジしてみませんか?
平成18年4月から、禁煙治療が健康保険の適用になり、特定の医療機関で受診できるようになりました。自分や家

族などの健康を考え、禁煙をしようとしても、なかなかうまくいかないという人は、禁煙外来を受診することも一つの方法です。
ぜひ、禁煙にチャレンジしてみたいかがですか?
*禁煙治療に保険が使える医療機関情報は日本禁煙学会のホームページで見ることができます。または、健康推進課に問い合わせください。
【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
健康推進係
☎ 0220 (58) 2116
en/miyagihm
etne.jp/~tobaccofree/hok
http://www.eon



禁煙したい人へ
禁煙治療が健康保険適用になりました