

こころの相談

心の健康づくり・自殺予防事業

「つらいこと、苦しいこと、不安なこと、眠れない」など家族や個人の心の悩みをゆっくり相談してみませんか。臨床心理士がお話を聴きします。

- 日時/6月11日(火)・26日(水)
場所/角館交流センター
スタッフ/臨床心理士
相談方法/面談、電話相談(要予約)

えがおサロン 「語って、笑って、ホッと一息」

えくぼの会会員が毎月第1水曜日、田沢湖病院隣接の健康増進センターでサロンをオープンします。何か特別なことをするわけではありませんが、「コーヒーやお茶を飲んで語ってホッと一息のんびりと過ごすペースです。気軽にご利用ください。」

- 日時/6月5日(水)、7月3日(水)
費用/1000円
場所/田沢湖健康増進センター 交流プラザ
時間/13時~16時

- 代表/小松龍子
問合せ/仙北市保健課
電話(55) 1112

傾聴ボランティア 「えくぼの会」

心に溜まったことや、気になること、心配なことを話してみませんか。気軽に訪れてみてください。「えくぼの会」会員がお話を聴きます。

- 日時/6月19日(水) 10時~14時
場所/角館交流センター
問合せ/仙北市保健課
電話(55) 1112

介護予防教室

「若返り教室」のお知らせ

仙北市包括支援センターでは、高齢者の方々が地域で元気に生活ができるようにお手伝いをさせていただいています。

このごろなんとなく体の調子が思わしくない方、膝や腰が痛い方が元気になつてもらうように、第2の心臓と言われている足の手入れや簡単なマッサージを行います。

- 期日/
1回目/7月2日(火)
2回目/7月9日(火)
3回目/7月16日(火)
4回目/7月23日(火)
5回目/7月30日(火)
6回目/8月6日(火)
7回目/8月20日(火)
会場/角館交流センター
時間/10時~11時30分
対象/65歳以上の方で要介護・要支援の認定を受けていない方

- 講師/
1回目と7回目・秋田市の渡辺ユミ子氏
2回目から6回目・田沢湖の進藤ミツホ氏
内容/自分でできる足のマッサージと手入れ
準備するもの/タオル、バスタオル、水分補給のための水がお茶
申込締切/6月21日(金)
申込・問合せ/仙北市包括支援センター
電話(43) 2283

子宮頸がん・卵巣腫瘍・乳がん検診のご案内
健康な今こそ受けよう
がん検診

- 受付時間/正午~13時
対象/
子宮頸がん・卵巣腫瘍検診:
20~39歳女性
40歳以上で偶数年齢の女性(平成26年4月1日時点の年齢)
乳がん検診: 40歳以上で偶数年齢の女性(平成26年4月1日時点の年齢)
※受けられる検診は、5月に各世帯に配布されている「受診案内」の「このたびあなたが受ける検診」の欄でご確認ください。
持参する物/受診案内用紙、健康保険証
検診料金/社会保険の方(70歳以上無料)
子宮頸がん・卵巣腫瘍検診: 1,300円
乳がん検診: 1,000円
※クーポン券で受診される方は、クーポン券を忘れずにご持参ください。
検診日程/

Table with 2 columns: 検診日, 健診会場. Rows include dates from 6月18日 to 7月3日 and locations like 西木保健センター, 吉田体育館, etc.

- ※検診は、お住まいの地区にかかわらずどの会場でも受診できます。
市立角館総合病院でも検診ができます。角館地区の方にお勧めします。
市立角館総合病院 医事課健診係
電話54-2145にお申し込みください。
問合せ/仙北市保健課 電話55-1112



大腸がん撲滅キャンペーン

今年度の大腸がん検診も7月より始まります。仙北市から「大腸がん検診の研究(比較試験)」の研究成果を全世界へ向け配信できるよう、さらに多くの参加者を募ります。今回は、本研究に3月に参加されました田邊副市長より、メッセージをいただきました。

昭和56年以降、日本人の死因の1位は「がん」ですが、近年、なかでも「大腸がん」が急増して肺がんに次ぐ第2位となっております。特に女性の増加が著しく、平成15年



位になると予測されています。海外でも、例えばアメリカでは大腸がんは、がんによる死亡原因の2位を占めています。日本人が生涯に渡り、大腸がんに罹患する割合は7%と推計されますが、人口10万人当たりの大腸がん死亡者数は、秋田県男性が何と全国トップで(女性は3位、いずれも2006年)、秋田県民であれば、10人に1人が罹患するといつても過言ではありません。しかし、厚生労働省の調査研究では「大腸がんの検診を受けた人は、大腸がんの死亡率が約6~8割低くなる」とされており、検診により確実に危険を減らせます。



3月10日 副市長参加時の様子

今回の大腸がん検診の研究は、大腸内視鏡検査の有効性を検証し、次世代の検診方法を決定する研究です。現在、受診人数1万人を目標としておりますが、平成25年4月現在、仙北市で3000人に留まっており、対象を仙北市から大仙市にまで広げております。仙北市民の皆様、何となくもったいないと思いませんか。本検診に使用する内視鏡の技術は日本が世界の最先端を走っており、さらにこの研

大腸がん検診の研究(比較試験)



●研究の目的

Q この研究の目的はなんですか?

A 今、大腸がんが日本中、世界中で大変増えていきます。現在の便潜血検査が、大腸がんの検診方法としてとても有効だということが証明されていますが、それに大腸内視鏡検査を加えた検診が、現在の便潜血のみを検診よりどれだけ効果があるのか検証し、これからの世代の検診方法を決定するための研究です。

●内視鏡検査

Q 内視鏡のグループの場合、初めてでこわいのですが? また、内視鏡を肛門から入れるのは、お尻を出すのが恥ずかしい。

A 検査時間は20分程度です。少し痛みを感じることもありますが、少し眠くなる薬や、痛み止めの注射を使いますので、ほとんど苦痛なく行えます。また、肛門の部分だけ穴の空いている検査着(ズボン)に着替えていただきますので、ご心配は要りません。