

大人の風しん予防接種助成事業を実施しています

今年度は、例年に比べ非常に多くの風しん感染者が報告されています。10月現在では、1万4千人を超え、昨年度の約7倍の患者数となっています。

抗体を持たない、または低い抗体価の妊娠中の女性が風しんにかかる、赤ちゃんの耳や目、心臓などに障がい（先天性風しん症候群）が現れる可能性があります。現在仙北市では、先天性風しん症候群の発生予防を目的とした風しん予防接種費用を全額助成しています。

が、接種期間が限られています。助成しているこの機会に、ぜひ予防接種を受け、てくださるようお願いします。

また、風しん感染者の多くが労働年齢層と重なっている、職場から周囲の妊婦への感染予防のためにも従業員の方々に予防接種されるよう、事業主の皆様方へご協力をお願いします。

◆接種対象者／
◎19歳～60歳の男女の仙北

市民
◎現在妊娠中の人の同居家族

◆対象ワクチン／麻疹風しん混合（MR）ワクチンまたは風しん単抗原ワクチン

◆助成額／接種費用の全額（1人につき、1回限りの助成）

◆助成期間（接種期間）／平成25年4月1日～平成26年3月31日

◆接種方法／
①平成25年4月1日～平成25年6月30日に接種済みの人の場合／保健課に次のものを持参して手続きしてください。

◎接種済を証明する書類または接種した時の領収書
本人の通帳、印鑑、身分証等

②平成26年3月31日までに接種予定の人の場合／必ず、事前に契約医療機関に予約をしてから受けてください。

※接種できる契約医療機関は、市ホームページをご覧ください。保健課にお問い合わせください。
契約医療機関以外の場合、支払後①の手続き

をしてください。
◆問合せ／仙北市保健課
☎（55） 11112

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、田沢湖健康増進センターでサロンをオープンしています。何か特別なことをするわけはありませんが、コーヒーやお茶を飲んで語ってホッとしてのんびりと過ごすスペースです。気軽にご利用ください。

◆日程／11月6日（水）、12月4日（水）
※11月は、10年余り在宅で介護経験した方から暮らしに役立つ介護の話題を提供します。

◆費用／100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 成人保健係
☎（55） 11112

こころの相談 心の健康づくり・自殺予防対策事業

「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／11月12日（火）・27日（水）
13時30分～17時
◆場所／角館交流センター（相談室）
◆スタッフ／臨床心理士
◆相談方法／面談、電話相談（要予約）

◆申込・問合せ／仙北市保健課 成人保健係
☎（55） 11112



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、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。
※個人の秘密は厳守します。
◆日時／11月20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 成人保健係
☎（55） 11112

笑いヨガでからだの中の空気を入れ替えて健康度アップ！「笑いでいきがいづくり教室」

笑いは、手軽にできる呼吸法です。おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があると言われています。
笑いヨガは特別な道具や技術も必要ありません。作り笑いも本笑いになって笑いの効果を得ると共に気持ちさがスッキリします。



ぜひ、笑いヨガで心もからだもお金をかけずに健康度をアップしましょう。
◆費用／無料
◆内容／笑いヨガ 仲間づくりゲーム
◆講師／伊藤晴美先生（笑いヨガ・ラフターヨガティーチャー）・保健師（ゲーム）
◆会場／健康管理センター（角館）
◆日程／11月15日（金）
◆時間／受付9時30分～9時50分 終了時間 予定 11時30分
◆申込締切／11月11日（月）までお申込みください。
◆申込・問合せ／仙北市保健課 成人保健係
☎（55） 11112

もっとステキなあなたになるための一歩 ～健診の結果説明会について～

皆さん今年の健診結果はどうでしたか？
ホッとした、もう少し気をつけなきゃな～…。いろんな思いが湧いたなかで、今日からできる「一歩」を保健師・栄養士がお手伝いします！

次の日程で健診の結果説明会を行います。
健診の結果をお持ちになって、お近くの会場までお越しください。



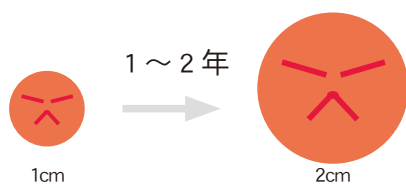
田沢湖地区日程

相談日	受付時間	会場
11月8日（金）	10：00～11：00	中生保内会館
	10：00～11：00	手倉相内会館
	13：30～15：00	田沢湖健康増進センター
11月11日（月）	9：30～11：00	田沢湖健康増進センター
	13：30～15：00	
11月12日（火）	10：00～11：00	刺巻会館

◆持物／健診の結果通知書、健康手帳（お持ちの方）
◆西木・角館地区の結果説明会は終了しましたが、電話等での相談も受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

今年のがん検診はお済みですか？ まもなく申込締切です。予約はお早めに！！ 病院検診のお知らせ

たった1つの細胞が1センチのがんになるまで、例えば乳がんでは、細胞分裂で30回、15年かかります。
しかし、1センチのがんが2センチになるにはたった3回の分裂、1年半で済みます。
定期的に検診を受けることで、がんを早期に発見できます。



●検診病院：市立角館総合病院

	子宮頸がん・卵巣腫瘍検診	乳がん検診	肺がん検診（CT検査）
対象年齢 （平成26年4月1日の年齢）	・20～39歳（毎年） ・40歳以上の偶数年齢 （2年に1回）	40歳以上の偶数年齢 （2年に1回）	40歳以上
予約申込期間	11月18日（月）まで		11月15日（金）まで
検診期間	11月28日（木）まで 月曜日、木曜日		11月28日（木）まで 木曜日
当日受付時間	正午～12：30		15：00～15：30
料金	1,300円	1,000円	2,000円
	仙北市国保加入の方・70歳以上の方・生活保護の方・非課税世帯証明書持参の方、クーポン券（乳がん・子宮頸がん）を持参した方は無料になります。		

※子宮頸がん、乳がん検診の対象者は、5月に各世帯に配布された「健（検）診受診案内」の「このたびあなたが受ける検診」の欄でご確認ください。

◆予約先／市立角館総合病院 医事課健診係 ☎ 54-2145

◆予約受付時間／9：00～15：00

※必ず予約をしてください。

●問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

子宮がん・卵巣腫瘍検診、乳がん検診の注意事項

◎治療中の方は、引き続きかかりつけ医療機関を受診してください。
◎乳がん検診は時間がかかりますので、時間の余裕をみて受診してください。
◎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。
◎予約した後、キャンセルする場合は早めにご連絡ください。