

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/12月18日(水) 10時~14時
場所/角館交流センター 相談室
問合せ/仙北市保健課 成人保健係
(55) 1112

笑いヨガでからだの中の空気をいれ替えて健康度アップ! 「笑いでいきがいづくり教室」(田沢会場)

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。作り笑いが本笑いになって笑いの効果を得ると共に気持ち

ちがスッキリします。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 軽体操
会場/田沢交流センター
日程/
12月6日(金)・27日(金)
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)
受付/13時10分~13時30分
終了時間(予定)/15時
1月21日(火)保健師(ゲーム)
受付/13時10分~13時30分
終了時間(予定)/15時
申込み/12月4日(水)までお申込みください。
申込み/問合せ/仙北市保健課 成人保健係
(55) 1112



こころの相談 自殺予防対策事業

「うついこと、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つくり相談してみませんか。臨床心理士がお話を聴きます。
日時/12月10日(火)・25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) 1112

えがおサロン 「語って、笑って、ホッと一息」

えくぼの会員が毎月第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ではなく、せんが、コーヒーやお茶を飲んで語ってホッとしてみたい。気軽にご利用ください。
日程/12月4日(水)、1月8日(水)
※12月は、簡単なゲームやバッグ作成です。
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) 1112

秋田県ひきこもり相談支援センターが、平成25年10

秋田県ひきこもり相談支援センターが、平成25年10月1日(火)からスタートしています。

小児用肺炎球菌ワクチン変更のお知らせ

平成25年11月1日より、小児肺炎球菌ワクチン(プレベナー)が7価(7種類の肺炎球菌に対応する成分が含まれるワクチン)から13価(13種類の肺炎球菌に対応するワクチン)に変更となりました。小児用肺炎球菌ワクチンは、細菌性髄膜炎など、子どもの重い病気を起こしやすい、13種類の血清型を含む不活化ワクチンです。このワクチン接種により、細菌性髄膜炎や敗血症が激減していると多くの国から報告されています。このたび、6種類の血清型が追加され、従来よりも多くの種類に対して予防効果が期待できます。



●接種方法について ※開始月齢により接種回数が異なります。

Table with 2 columns: 接種開始月齢 (Vaccination start age) and 接種回数と接種間隔 (Number of doses and interval). Rows include ages from 2-7 months to 7-12 months, and 1-2 years to 2-5 years.

※途中まで「プレベナー7」を使用している方も、平成25年11月1日からは、「プレベナー13」で、残りの回数をスケジュール通り接種を受けることになります。

●副反応について

主に接種部位の発赤や腫れ、発熱がみられることがありますが、多くは1~3日で自然に回復します。まれに、接種後30分以内に呼吸困難などの重いアレルギー反応(アナフィラキシー様症状)や、けいれん等を引き起こすことがありますので、接種後30分位は、医療機関内でお子さんの様子を観察してください。

●黄色マーカーは変更になったところです。

【問合せ】 仙北市保健課 (55) 55-1112

“ほどほどに”のアルコール23gの目安

Table with 2 columns: 種類 (Type) and 換算量 (Equivalent amount). Rows include Beer, Japanese wine, Shochu, Wine, and Whisky.

参考資料: 独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター 予防研究グループ「科学的根拠に基づく発がん性: がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」(http://epi.ncc.go.jp)

忘年会のシーズンです。ついついお酒がすすみがちですが、日本では、特に男性の大酒家では、飲酒によってがんリスクが確実に高くなるということがわかってい

以前市民の皆さんにインタビューを行ったところ、お酒にとっても寛容な仙北市という印象でしたが、飲酒によって大腸がんが増えるという聞きと皆さん大変驚いていました。お酒といえば誰もが肝臓への影響を真っ先に考えるかもしれませんが、秋田は大腸がん死亡率全国2位ですので、大腸も優しくいたわってあげたいですね。

大腸がん撲滅キャンペーン. ちよつと気になる耳寄り情報. 今月の「ミニ健康講座」は、『飲酒とがん予防について』です。問合せ/仙北市健康管理センター (55) 1112

12月の大腸がん検診日程表

Table with 3 columns: 日程 (Date), 受付時間 (Reception time), 会場 (Venue). Rows for Dec 3, 8, and 18.

※受診の際は、必ず保険証もご持参ください。