



仙北市保健課 ☎55-1112

平成26年度 健(検)診について

今年度の住民健(検)診は、6月の子宮頸がん検診・乳がん検診(西木地区)から始まります。詳しくは、5月中旬に健康づくり推進員から世帯に配布される健(検)診「各種健(検)診のお知らせ」、「健(検)診日程表」等をご覧ください。

健康の確認と、生活習慣病の予防、早期発見、生活習慣の見直しにお役立てくださいますよう1回の各種健(検)診の受診をおすすめします。

病院検診 (市立角館総合病院)

医事課健診係 ☎54-2145 に必ず予約をしてください。

	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27年4月1日の年齢)	・20～39歳 ・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
申込期間	5月1日(木)～11月21日(金)		
検診期間	5月12日(月)～11月27日(木) 月曜日、木曜日	5月15日(木)～11月27日(木) 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(子宮頸がん・乳がん)を持参した方は無料になります。		

◆電話(54-2145:医事課健診係)で予約をしてください。「仙北市の〇〇検診を受けたい」と伝え、氏名・生年月日・住所・電話番号・保険種別をお伝えください。

毎年、子宮頸がん・乳がん検診は、希望者が多く、検診終了間際になると受診できない方がいます。お早めの受診、できるだけお盆前の受診をおすすめします。

子宮頸がん・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。
- ◆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。
- ◆乳がん検診は時間がかかりますので、時間に余裕をもって受診ください。
- ◆予約後、キャンセルする場合は早めにご連絡ください。

「さわやか教室」 参加者募集

いつまでも元気でいきいきとすごせるように、指先を使っているいろいろな物を作ったり、転倒予防のための軽体操など行います。心と身体をリフレッシュして楽しく仲間づくりをしてみませんか。

- ◆対象/65歳以上の方で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
- ◆会場と1回目の日程/◎田沢湖健康増進センター 6月10日(火)
- ◆角館交流センター 6月12日(木)
- ◆田沢交流センター 6月13日(金)
- ◆時間/午前10時～11時30分
- ◆内容/食農講座・生け花・手工芸・体操など。6回シリーズで実施します。申し込み者には個人案内します。
- ◆定員/各会場20人程度
- ◆申込締切/5月28日(水)
- ◆申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

5月の献血日程 [全血]

◆日時・場所/5月11日(日)

♥ 10:00～12:00

♥ 13:00～16:00

ワンダーモール

◆問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

「今年の健診に向けて!健康ダイエット教室」開催

健診やドックの結果で、「体重・腹囲がまた増えてしまった」「メタボと言われたけど、どうしたらいいの?」と思っている方はいませんか?



内臓脂肪が増えると、生活習慣病となり、将来脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気の危険性が高まります。今年の健診に向けて、健康にダイエットしてみませんか?教室に参加して自分に合った運動方法や食事のポイントを一緒に学びましょう!

- ◆対象/40歳から69歳で、特定健診やドックの結果、BMIが25以上の方、または、年々体重が増えている方
- ◆治療中の方は、医師にご相談の上、申込みください。
- ◆場所/健康管理センター(角館)
- ◆西木、田沢湖地区は後日お知らせします。
- ◆内容/勉強会、講演会、栄養教室、体操教室
- ◆実施期間/5月から7月合計9回
- ◆初回勉強会/5月16日(金)
- ◆申込/5月13日(火)まで

「笑いの会」 「笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ」

笑いは、手軽にできる呼吸法で、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されています。笑いヨガは特別な道具や技術も必要ありません。

- ◆友達も誘い、「笑いの会」の仲間に加わって笑いの効果を実感しましょう。申込みはいつでも。
- ◆日程/5月16日(金)、6月20日(金)
- ◆※毎月1回金曜日
- ◆内容/笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
- ◆場所/健康管理センター(角館)
- ◆受付/9時40分～10時
- ◆終了時間/予定 11時30分
- ◆問合せ/仙北市保健課 成人保健係 ☎(55) 1112

傾聴ボランティアえくぼの会 「だれかに話をすると安心する」

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。「えくぼの会」会員がお話を聴き、ゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。※個人の秘密は厳守します。

- ◆日時/5月21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

こころの相談 「あなたの話を聴いてくれる人がいる」

「辛い、苦しい、不安、眠れない、心の病気を知りたい」などや、家族のこと、あなたのこと、ひとりでの悩まなで臨床心理士に話をしてみよう。ほかの人の気をしないで相談できる部屋を準備しています。

- ◆場所・日時/◎角館交流センター相談室 5月13日(火)・28日(水)
- ◎田沢湖健康増進センター相談室 5月21日(水)
- ◆スタッフ/臨床心理士
- ◆相談方法/面談(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」

えくぼの会会員が毎月1回水曜日、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。コーヒーやお茶を飲んで語ってホッと、のんびりと過ごさずペースです。申込みはいりません。隣近所誘って、時間内の都合のよい時に気軽にご参加ください。

- ◆日時/5月7日(水)、6月4日(水) 13時～16時
- ◆内容/笑いヨガ、ゲームで体を楽しく動かす。血圧測定。お茶を飲みながら語る時間
- ◆費用/100円/回
- ◆場所/田沢湖健康増進センター交流プラザ
- ◆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からのお知らせ 「にじの会」親の会

ひきこもりのお子さん(18歳～35歳位)をもつ親同士がお互いに思いを語り相談することで、本人への理解を深め、対応を学ぶ集まりです。

- ◆日時/月1回 金曜日(5月23日、6月27日、7月25日、8月22日、9月26日) 14時～15時30分
- ◆ひきこもり状態にある18～35歳位の方の集まりです。安心して過ごせる居場所として気軽に利用できます。
- ◆日時/月1回 火曜日(5月13日、6月10日、7月8日、8月5日、9月9日) 14時～16時
- ◆※初回は、個別面談があるので予約が必要です。



- ◆場所(にじの会、青年グループ)/秋田県ひきこもり相談支援センター
- ◆問合せ/秋田県ひきこもり相談支援センター(秋田県精神保健福祉センター) ☎018-831-2525
- FAX 018-831-2306

大曲仙北歯科医師会 5月の休日歯科診療当番医



- ◎5月4日/富塚歯科医院 (大仙市刈和野) ☎0187-75-1125
- ◎5月11日/高橋歯科医院 (大仙市角間川町) ☎0187-65-2238
- ◎5月18日/仙北歯科医院 (大仙市福田) ☎0187-69-2828
- ◎5月25日/岩田歯科医院 (大仙市四ッ屋) ☎0187-62-8264