

仙北市食育推進会議・総合産業研究所 ☎43-2243

食育って何だろう？

仙北市では、市民の皆さんが正しい食習慣を身に付け、健康で元気に暮らすための指針として「第2期仙北市食育推進計画」を策定しました。市民の皆さんに「食育」について知っていただくため、関連情報を掲載しますので、仙北市ホームページに掲載中の計画もあわせてご覧ください。

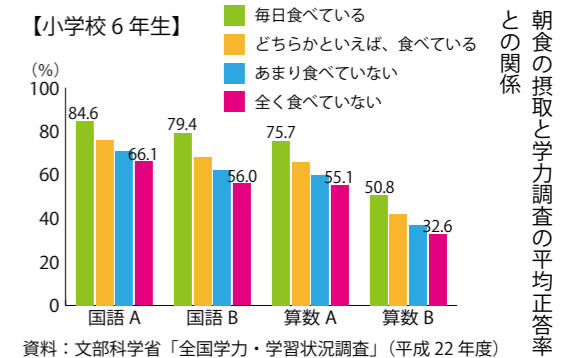
朝ごはん食べたかな

朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）は、体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子の方が成績が良くなっています。朝ごはんは学力にも影響していることを、あなたはお存じでしたか？
また、朝ごはんを食べないと、一回の食事の量が増え、食べ過ぎることで、肥満や生活習慣病の発症にもつながることもあります。



生活リズムの見直しのために

夕ごはんの時間が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝起きた時に食欲がなくなり、朝ごはんを食べられなくなることがあります。朝ごはんや夕ごはんの時間、夜食や就寝時間、体を動かしているかなど、自分の生活を振り返ってみましょう。
あなたは、明日からの朝ごはんや寝る時間など、どんなことに気をつけたいですか？

包括支援センターの
元気がでる講演会
いきいきと暮らすために

講演会の帰りは、顔が自然に笑顔になり元気の会話
が弾みます。

◆第1部／
講演「日々楽しく元気に暮らすために」谷京子氏
（グループかぜ代表）

◆第2部／
朗読劇「弥三郎」入院編
津軽民謡「弥三郎節」
の替え歌でお話をす
める秋田弁の朗読劇
グループかぜ

日時／8月25日（月）

13時30分～15時30分

◆場所／角館榊細工伝承館

◆申込締切／8月15日（金）

※田沢湖地区、西木地区の方は
送迎がありますので、申込時
に申し出てください。

◆申込・問合せ／包括支援
センター ☎（43）2283

高齢者肺炎球菌ワクチン 任意予防接種助成事業の ご案内

仙北市では高齢者の肺炎
球菌ワクチン予防接種に要
する費用の一部を助成する
事業を行っています。

肺炎球菌ワクチンとは

肺炎は、日本人の死亡原
因の第4位となっています。
高齢者の肺炎の原因となる
病原体のなかで最も頻度の
高い「肺炎球菌」に対する
ワクチンです。

◆助成対象者／仙北市に住
民登録されている方で予
防接種をする日現在で75
歳以上の方

◆助成の額、回数／
◎接種料のうち3千円（1
回限り）。接種協力医療機
関で設定されている料金
との差額は、自己負担に
なります（各医療機関によ
り料金は異なります）。

◎生活保護受給者の方は全
額助成（1回限り）。生活
保護受給者であることが
確認できる書類を医療機
関へ提示してください。

◆助成期間・接種医療機関
平成26年9月30日の間に
仙北市、大仙市、美郷町
にある接種協力医療機関
で接種してください。

◆その他／接種協力医療機
関の確認は直接医療機関
に問い合わせるか保健
課にご連絡ください。

◆問合せ／保健課
☎（55）1112

大人の風しん予防接種助 成事業を実施しています

現在、仙北市では、先天
性風しん症候群の発生予防
を目的とした大人の風しん
予防接種費用を全額助成し
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
風しんにかかると、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。

◆接種対象者／
◎仙北市に住民登録されて
いる妊娠を予定または希
望する女性
◎現在妊娠中の人の夫

◆助成期間／平成27年2月
28日まで

◆その他／事前に協力医療
機関に予約をしてから受
けてください。（協力医療
機関の確認は、直接医療
機関にお問い合わせするか、
保健課にお問い合わせく
ださい）

◆問合せ／保健課
☎（55）1112

7月31日から角館地区の特定健診が始まります

受診地域は「日程表」でご確認ください。

- ・特定健康診査・一般健康診査・後期高齢者健診・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・肺がん等集団検診・結核検診

健診会場	日程	受付時間
角館交流センター	7月31日（困）	13:00 ～ 15:00
	8月1日（金）	
	8月4日（月）	
白岩小学校体育館	8月5日（火）	
	8月6日（水）	
角館中学校体育館	8月7日（木）	
	8月8日（金）【骨】	
中川小学校体育館	8月18日（月）	今年度は 受付終了時間が 30分 早くなります
雲然トレーニングセンター （雲然集落センター）	8月19日（火）	
	8月20日（水）	
角館交流センター	8月21日（木）	
	8月22日（金）	
西長野交流センター （旧西長野小学校）	8月25日（月）	

※持ち物：健康保険証、受診案内用紙

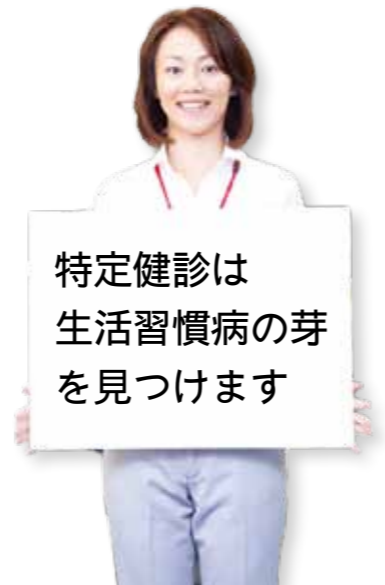
※お住まいの日程に都合がつかない方は、ほかの健診日でも受けられます。

※「骨粗しょう症検診」の対象の方は、8月8日（金）【骨】の日程に受診してください。

▶健診対象に該当する世帯の方には、「健（検）診のおしらせ」「日程表」「受診案内」を配布していますのでご確認ください。

▶転入等で配布されていない方は、保健課、各地域センター、各出張所に日程表がありますのでご利用ください。市のホームページでも確認いただけます。

問合せ 仙北市保健課
☎55-1112



大腸がん撲滅キャンペーン

大腸がんは進行するまで、ほとんど自覚症状がありません。定期的な受診が、あなたを大腸がんから守ります！
検診料金が無料となる「大腸がん検診の研究（比較試験）」に参加しながら、検診を受けてみませんか？



※採便容器には、使用期限があります。緑色の提出用袋の裏面に記載されていますので、よく確認の上、使用してください。（今年度配布された容器を使用してください）

心の居場所づくりセミナー 参加者募集

ひとり一人の心地良い関係性から多様な人や地域との関係性を育み、お互いが安心できる心の居場所をつくることを目的にセミナーを開催します。講師は2011年日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー「リーダー部門」を受賞した日置氏、ひきこもり支援で全国を先駆けている菊池氏のお話です。

◆第1回／

日程 7月29日（火）

受付 13時～13時20分

講演 13時20分～15時30分

講師 日置真世氏

（NPO法人地域生活支援ネットワークサロンの理事・釧路市）

◆第2回／

日程 8月18日（月）

受付 12時50分～13時10分

講演 13時10分～14時30分

講師 菊池まゆみ氏

（藤里町社会福祉協議会常務理事）

演題 「ひきこもり支援から見た地域福祉の可能性」

募集人数 50人

◆場所／健康管理センター（角館）

◆申込・問合せ／保健課

☎（55）1112

FAX（55）1113

※定員になり次第締め切ります

思い当たることはありませんか？

心の健康チェック！！

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

これらの項目のうち2つ以上にあてはまり、その症状が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ症状の可能性がります。

「もしかして、うつかも」と思ったら、ぜひ、早めの受診をお勧めします。専門は、精神科、心療内科などですが、女性に婦人科もお勧めです。