今年の結果はいかがでしたか？
結果説明会のお知らせ

健診の結果には、あなたの健康度をアップさせるためのヒントがつまっています。
「結果の見方がわからない」「運動や食事などの生活習慣を見直したい」と考えている方はぜひ結果説明会にお越しください。

◆持ち物／健診結果通知書、健康手帳（お持ちの方）、必要な方はメガネ等（アンケートに答えていただきます。）

健（検）診についての問合せ　仙北市保健課　☎ 55-1112

◆日時・場所／申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

相談日	受付時間	会場
9月29日㊊	13時30分～15時	健康管理センター
10月1日㊌	10時～11時	白岩部落会館
10月3日㊎	10時～11時	中川集落センター
10月6日㊊	10時～11時	雲沢集落センター
10月7日㊋	9時30分～11時	健康管理センター

※西木・田沢湖地区でも開催します。
※日程の都合がつかない方は、個別での相談も受け付けています。

平日に健（検）診を受けられない方へ
総合健診（日曜健診）のご案内

申し込みの上、受診してください。

◆対象者／40～64歳の方で、平日に健（検）診を受けられない方
※65歳以上の方で平日に健（検）診を受けられない方はご相談ください。

◆受けられる健（検）診／特定健診・一般健診・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・胃がん検診

◆健診日程／（受付時間：午前7時30分～9時）

期日	健（検）診会場	申込締切日
9月21日㊐	角館交流センター	9月18日㊍
9月28日㊐	西木保健センター	9月19日㊎
10月5日㊐	生保内市民体育館	9月26日㊎

※対象となる健（検）診、料金等は、『健（検）診のお知らせ』等をご覧ください。

胃がん検診のみの方は、こちらがお勧め！
胃がん検診追加検診

胃がん検診を受け忘れてしまった方、会社の検診で胃がん検診は受けていないという方は、**申し込みの上、ぜひ受診してください。**

◆検診日程／（受付時間：午前6時～8時）

期日	検診会場	申込締切日
10月1日㊌	就業改善センター（神代）	9月29日㊊
10月2日㊍	健康管理センター（角館）	

あなたとあなたの大切な人のために
子宮頸がん検診・乳がん検診のお勧め

申し込みの上、受診してください。

◆追加検診（検診車）のお知らせ／

期日	検診会場
10月2日㊍	西木保健センター
10月3日㊎	田沢湖健康増進センター

◆受付時間／12時～13時
◆持ち物／保険証・検診受診案内

市立角館総合病院での受け方

◆検診期間／11月27日㊍までの月曜日と木曜日
◆受付時間／正午～午後12時30分
◆申込方法／医事課健診係（☎ 54-2145）へ直接お申し込みください。
※最初に「仙北市の子宮頸がん検診・乳がん検診を受けたい」とお話しください。
※氏名、生年月日、住所、電話番号、保険種別をお伝えください。
※検診期間終了近くになると混み合います。早めの申し込みをお勧めします。

検診料金／▶子宮頸がん検診　1,300円　▶乳がん検診　1,000円

※仙北市国保・70歳以上・非課税世帯（証明書が必要）・生活保護世帯の方は無料です。
※無料クーポン券が届いている方は、忘れずにご持参ください。

平成26年度　子育て講座
ノーバディズ・パーフェクト・プログラム

日頃、色々なことを感じながら、毎日お子さんと向き合っていることと思います。
保健課では、子育て中のお母さんが、安心して育児ができるよう支援する講座を開催します。
この機会に参加して、日頃気になってる育児の心配事を解消したり、自分に合った子育てを見つけてみませんか？

◆**対象**　就学前のお子さんのいるお母さんで、全7回（なるべく）参加できる方
◆**開催日**　10月2日㊍・8日㊌・15日㊌・21日㊋・29日㊌・11月5日㊌・11日㊋の計7回
◆**時間**　10時～12時
◆**場所**　健康管理センター
◆**定員**　12名程度
◆**申込み**　9月19日㊎まで、電話で申し込みください。（定員になり次第、締め切らせていただきます。）
◆**託児**　必要な方は申し込みの際に申し出てください。
◆**ファシリテーター**　あきたトポスの会 NP-J 認定 FA　中村 セヱ子 氏
◆**申込み・問合せ**　仙北市保健課　☎ 55-1112

昨年参加者の声（終了後アンケートから）

◎託児があったので、ゆっくり考え話すことができた。
◎悩みが話せて、スッキリした。自分だけ悩んでいるんじゃないってわかった。
◎子どもの気持ちをもっと考えたり、話してもらい『待つ』ことができた。
◎前は、イライラした時にすぐ怒っていたが、今は、怒る回数が減ってきた。
◎夫と子育てについて話し合う事が、多くなった。
◎子育て中のストレス発散になった。

ノーバディズ・パーフェクト・プログラムとは？

カナダ生まれの子育て支援プログラムです。
『完璧な親はいない』とのメッセージのもと、お母さん達同士が、子育ての関心事や悩み事をおしゃべりします。その中で、自分に合ったより良い子育ての方法や、子育て時期を楽しく過ごすヒントを見つけるプログラムです。

※『あきた子育て情報　いっしょにねっと。』を検索すると、詳しい情報が出ています。

どんなことをするの？

●1回およそ2時間の話し合いを、週1回、連続して7回行います。
●託児があり、お母さんとお子さんは別のお部屋でゆっくり話し合いができます。
●毎回、お母さん達が子育てで関心のあることや悩み事をテーマにして話し合ったり、テキストを使って学習します。
●毎回、ファシリテーターという進行役がいて、話し合いや交流のお手伝いをします。

9月の献血日程
ふれあい献血キャンペーン：全血

23日㊋・祝　ワンダーモール
（10:00～12:00、13:00～16:00）

問合せ　仙北市保健課　☎ 55-1112