

今年の健診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。

◆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
10月10日 金	10時～11時	桧木内公民館
10月14日 火	10時～11時	紙風船館
10月15日 水	10時～11時	西木保健センター

※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。

◆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。）

65歳から始める健康体操
いきいき元気アップ教室
「ロコモ予防でいきいき生活」
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が難しくなり、要介護や寝たきりになってしまう可能性の高い状態のことです。

いつまでも元気に日常生活がおくれるように、足腰を丈夫にする体操や時には脳体操を組み入れた教室を行います。台所や洗面所でもできる、ちょっとした体操からジワジワ血流をアップする体操まで、初心者の方でも無理のない体操をご紹介します。

◆対象／65歳以上の方
◆期日／10月17日・24日・31日、11月7日・14日・21日（各回金曜日）※6回コースで行います。
◆時間／13時30分～15時30分
◆場所／田沢湖健康増進センター
◆定員／10人程度
◆講師／黒田恵美子氏（健康運動指導士）
◆持ち物／水分補給のための水やお茶、バスタオルとタオル
◆申込締切／10月10日 金
◆問合せ／仙北市包括支援センター ☎(43) 2283

10月1日から 水痘(水ぼうそう)ワクチン・高齢者肺炎球菌ワクチンが定期予防接種になります

水痘(水ぼうそう)予防接種

水痘は『水ぼうそう』とも呼ばれ、水痘・带状疱疹ウイルスの感染によって引き起こされる感染症です。感染力が強く、5歳までに80%の子どもが罹ると言われています。主に空気感染により10～20日の潜伏期間の後、発疹、発熱の症状が起きます。一般に軽症で済みますが、場合によっては重症化することもあります。また、妊婦が感染すると、赤ちゃんが『先天性水痘症候群』等の病気に罹るリスクがあります。

◆接種年齢／1歳以上3歳未満（1歳の誕生日の前日から3歳の誕生日の前日まで）

◆接種間隔・回数／3か月以上の間隔を置いて2回

※標準的な接種年齢
・1回目接種：1歳から1歳3か月に至るまでの間
・2回目接種：1回目接種終了後、6か月から12か月に至るまでの間

◆経過措置（平成26年度に限り）／3歳の誕生日から5歳の誕生日の前日までの方は定期接種として1回の接種が受けられます。

※10月中旬に5歳の誕生日を迎える方は、接種できる期間が非常に短いのでご注意ください。

◆その他／

◎既に水痘にかかったことがあるお子様は、対象外です。
◎任意接種として水痘ワクチン接種を受けたことがある場合は既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

高齢者の肺炎球菌予防接種

肺炎球菌は、肺炎、気管支炎、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などを起こす細菌の一つであり、特に、高齢者の肺炎の約半数は、肺炎球菌が原因とされています。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって、予防効果が期待されます。

◆接種年齢／

①平成26年度は65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳（年度末時の年齢）

②101歳以上（平成26年度に限る）

③60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

◆回数／1回

◆費用／自己負担は接種料金から公費負担分（3,000円）を差し引いた額 ※接種料金は医療機関によって異なります。

生活保護の方は全額助成（緊急時医療依頼証または生活保護受給者証等の確認できるものが必要です。）

◆注意／

◎③に該当する方は、身体障害者手帳の写し等を持参してください。
◎任意接種として既に肺炎球菌ワクチン接種を受けたことがある方は、定期予防接種の対象外となります。

◎定期接種化に伴い、仙北市独自事業で現在行っている任意の高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成事業は、平成26年9月30日で終了となりました。

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。『笑いの会』に参加して笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいつでも。

- ◆日程／
10月17日 金 《講師》保健師
11月28日 金 《講師》保健師
- ◆内容／笑いヨガ・ゲーム・軽体操・健康講話など
- ◆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

えがおサロン 語って、笑って、ホッと一息

コーヒーやお茶を飲んで語ってホッと、のんびりと過ごすスペースです。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。申し込みはいつでも。

- ◆日時／10月1日 水、11月5日 火 13時～16時
- ◆内容／ゲームで楽しく体を動かす。笑いヨガ。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
- ◆主催／えくぼの会（代表 小松龍子）
- ◆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、心の病気を知らた」など、家族のこと、あなたのこと、ひとりでの悩まないで臨床心理士に話をしてみよう。ほかの人の気に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 10月29日 水
- ◎健康管理センター小部屋（角館） 10月14日 火・22日 水
- ◎田沢湖健康増進センター相談室 10月7日 水、11月4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

大仙アデクション問題を考える会 「自身やご家族の依存症問題で悩んでいませんか」

依存症で悩んでいる本人だけでなく、かわっている家族の方々が依存症に関心のある方が、集って話し合うことで回復のヒントなどを考えて同じ悩みの解消につなげる会です。

- ◆日時／毎月第4水曜日（10月22日、11月26日、12月24日、平成27年1月28日、2月25日、3月25日、19時～21時）
- ◆参加費／200円
- ◆場所／大曲交流センター2階和室
- ◆世話人代表／熊澤（秋田大学医学部保健学科内）
- ◆連絡先／加賀谷 ☎090-7937-4466（16時～19時）

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（10月24日、11月28日、12月19日、平成27年1月23日、2月27日、3月20日、14時～15時30分）
- ◆「青年グループ」
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（10月14日、11月11日、12月9日、平成27年1月13日、2月10日、3月10日、14時～16時）
- ※初回は、個別面談があるので予約が必要です。

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／10月22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

10月の献血日程

16日 金 全血

10時～11時30分 角館消防署
13時～14時30分 JA秋田おぼこ角館支店
15時～16時 市立角館総合病院
問合せ 仙北市保健課 ☎(55) 1112

- ◆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 10月の休日歯科診療当番医

- 5日 くぼた歯科医院（田沢湖生保内） ☎43-2233
- 12日 嶋村歯科クリニック（大仙市大曲） ☎0187-62-0410
- 19日 田口歯科クリニック（角館町竹原町） ☎53-2212
- 26日 角間川歯科医院（大仙市角間川） ☎0187-65-3536