

今年のがん検診はもうお済みですか？ まもなく申し込み締め切りです。 お早めに！！
病院検診(市立角館総合病院)検診のお知らせ ~最終版~

項目	子宮頸がん・卵巣腫瘍検診	乳がん検診	肺がん等検診 (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
申込期限	11月21日 金 まで		
検診期間	11月27日 木 までの月曜日および木曜日		11月27日 木 までの木曜日
当日受付時間	12:00～12:30		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・生活保護世帯の方・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。		

必ず電話でご予約をしてください。
 医事課健診係 ☎ 54-2145
 「仙北市の〇〇の検診を受けたい」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。

※子宮がん・卵巣腫瘍検診、乳がん検診の注意事項
 ○治療中の方は、検診ではなく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。
 ※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。お早めの申し込み、受診をおすすめします。


**10月1日から高齢者の肺炎球菌ワクチン
 定期予防接種事業が始まっています**

26年度の接種対象者の市民の方々は、保健課から『お知らせ』を送っています。
 対象者で接種を希望される方は、必ず事前に医療機関へ予約の連絡をしてください。
 ただし、過去に接種を受けたことがある人は接種しないでください。あるいは、全額自己負担により接種することは可能ですが、医師からの許可が必要となります。
 ◆接種費用/各医療機関で異なりますが、おおよそ8000円～9000円が目安です。医療機関へ直接お尋ねください。(費用の内、助成額3000円)
 ◆問診票(予診票)/各医療機関窓口にて配布しています。
 ◆接種できる期間/10月1日～平成27年3月31日
 ◆協力医療機関/次の医療機関が加わります。仙北市西明寺診療所 ☎(47) 21223
 問合せ/仙北市保健課 ☎(55) 11112

結核は過去の病気ではありません

2013年の統計によると、国内で年間2万495人(1日あたり56人)が結核を発病し、年間2084人(1日あたり6人)が命を落としている重大な感染症です。怖いのは気づかずにつづけてしまうこと。

結核の予防には、普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。
 「目的はひとつ。結核のない明日をつくるために」
結核をなくすための複十字シール募金運動にご協力ください。



※収益金は、結核予防の普及啓発活動、開発途上国への結核対策支援等に活用しています。

大曲仙北歯科医師会 11月の休日歯科診療当番医

2日 さとうデンタルクリニック(角館町下丁) ☎ 55-4222
 9日 協和町歯科診療所(大仙市協和) ☎ 018-892-3166
 16日 まつだ歯科医院(田沢湖生保内) ☎ 43-3600
 23日 大曲中通歯科診療所(大仙市大曲) ☎ 0187-62-2323
 30日 岡田歯科医院(美郷町六郷) ☎ 0187-84-4108

**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言われています。『笑いの会』に参加して笑いの効果を実感しましょう。申し込みは限りません。

- ◆日程/ 11月28日 金 《講師》保健師 12月19日 金 《講師》笑いヨガインストラクター 伊藤晴美先生
- ◆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) 11112

**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。申し込みは限りません。」

- ◆日時/ 11月5日 木、12月3日 木 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) 11112

**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、ひとりで悩まないで臨床心理士に話をしてみよう。ほかの人を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 11月11日 木・26日 木 ◎健康管理センター小部屋(角館) 11月19日 木
- ◎田沢湖健康増進センター相談室 11月4日 木、12月2日 木
- ◆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) 11112

**市民公開講座
 第3回市民の医療と
 健康を考える会**

ロコモ予防のおはなし
 いつまでも自分の足で歩き続けていくために、市民の皆様のご参加をお待ちしています。
 ※ロコモとは・骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下し、歩行や日常生活が困難な状態になり、将来に介護が必要になってくることです。

- ◆日時/ 11月8日 土 14時～15時30分
- ◆場所/ 西木温泉ふれあいプラザ「クリオン」(西木町門屋字屋敷敷83-2)
- ◆講師/ 市立角館総合病院 診療部長 蝦名 寿仁氏
- ◆主催/ 仙北市医療協議会
- ◆問合せ/ 仙北市保健課 ☎(55) 11112

**3年後の私に「健康をプレゼント」教室
 楽しく年を重ねるために、
 健康を毎日送ろう!**

日頃から、毎日食べるものについて考え、こまめに動いていると自然と周りの人と比べて健康であることを実感するものです。さらに、血管を健康に保つためには、血糖をよい値に保てるかどうか大きなポイントです。今からでも遅くありません。教室に参加して、3年後の自分に健康をプレゼントしましょう。

- ◆日程と内容/ 【第1回】11月10日 木 講話と軽運動「体力低下予防のコツ」▼講師：ユフオーレ運動指導士
- 【第2回】11月19日 木 講話①「境界型糖尿病から糖尿病への進行予防」▼講師：高橋医院 高橋理論院長
- 講話②「毎日の食事は健康の源」栄養士
- 【第3回】11月28日 金 講話と骨量測定「骨粗しょう症予防のコツ」▼講師：秋田県国保連合会保健師
- ※骨量測定があるため当日申込みの方はお断りすることがあります。
- ◆場所/ 田沢湖健康増進センターホール
- ◆時間/ 受付13時～13時20分 終了時間15時50分頃
- ◆申込み/ 資料準備のため事前申込みをお願いします。
- ※11月28日以外は、当日参加可
- ◆締切/ 11月6日 木 定員30人
- ◆申込・問合せ/ 仙北市保健課 ☎(55) 11112 FAX(55) 11113

**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。

- ◆日時/ 11月19日 木 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) 11112

11月の献血日程

5日 全血

10時～11時30分 劇団わらび座
 13時～16時 角館高校

問合せ 仙北市保健課 ☎(55) 11112