

市立田沢湖病院 『看護の日』フェア！

日時：7月15日(水) 10:00～11:30

場所：病院正面玄関通路

問合せ：市立田沢湖病院 ☎ 43-1131

- ◆ 血圧測定 ◆ 体脂肪測定 ◆ 健康相談
- ◆ お花のプレゼント など

無料です。
お気軽に
お越しください。



認知症サポーター養成講座のご案内

あなたもやさしいまちづくりの一員になりませんか



「認知症サポーター養成講座」とは？

60分から90分、認知症の症状や認知症の人への接し方、診断や治療、認知症の予防についてビデオを見たり講話を聞きます。講座を修了すると認知症サポーターを証明するオレンジリングをお渡しします。講師は認知症キャラバン・メイトがとめます。



認知症サポーターの役割は？

「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症という病気を理解し、認知症の方や家族を支える「応援者」です。隣人またはまちで働く人として、日常生活の中で言葉をかけたり、小さな手助けをします。



申し込み方法は？

まずは仙北市包括支援センター（☎ 43-2283）までご相談ください。ご希望のところへ伺いますし、公共施設の場所を借りて開催もできます。町内会、老人クラブ、学校関係、地域サークル、スポーツ団体、商店会、各公共サービス関係、職域社内研修など、少人数でも大歓迎です。

問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283



認知症キャラバン・メイトとは…
認知症に関する正しい知識・対応の仕方や養成講座の方法を研修した講師役になる人です。



オレンジリングは認知症サポーターの証です。

あなたの話を
聴いてくれる人がいる

こころの相談

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などや、ひきこもりのこと、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ましょう。

- ◆ 場所・日程／
- ◎ 角館交流センター相談室
7月7日(木)・22日(木)・28日(木)
- ◎ 健康増進センター相談室
(田沢湖) 7月15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

笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ！

笑いの会

笑いは、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。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。

- ◆ 日程／7月17日(金)・8月21日(金)
- 《講師》保健師
- ◆ 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／9:40～10:00
- ◆ 終了時間（予定）11:30
- ◆ 問合せ／仙北市保健課 成人保健係
☎ 55-1112

語って、笑って、
ホッと一息

えがおサロン

お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。申し込みはいりません。時間内都合の良い時間にお立ち寄りください。

- ◆ 日時／7月1日(木)・8月5日(木)
13:00～16:00
- ◆ 内容／笑いヨガ。ゲームで楽しく体を動かす。血圧測定やお茶を飲みながら語る時間など。
- ◆ 費用／100円/回（お茶代）
- ◆ 場所／健康増進センター交流プラザ
(田沢湖)
- ◆ 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

だれかに話をすると
安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

心に溜まったことや、気になること、心配な事、話してみませんか。『えくぼの会』会員が、ゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。

- ◆ 日時／7月15日(水) 10:00～14:00
- ※時間内の都合のよい時に気軽に訪れてください。
- ◆ 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

～早めの準備を～ 防ごう熱中症

問合せ／角館消防署 救急班
☎ 54-2302

熱中症というと炎天下での仕事や運動というイメージがありますが、実は梅雨明けの時期も注意が必要です。

熱中症についての正しい知識を身につけ、楽しい夏を過ごしましょう！

どんな症状がでるの？

めまい、立ちくらみ、頭痛、だるさ、吐き気、大量の発汗。ひどくなると痙攣や歩行障害、意識障害を起こすこともあります。

扇風機を上手に使い、部屋の温度を調節することも大切です。

もし熱中症になってしまったら

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩ませ身体を冷やしましょう。水分や塩分を補給することも効果的です。自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

自分でできる熱中症対策！

こまめに水分補給し、外で活動する際は、日よけ対策と適度な休息をとりましょう。家の中ではエアコンや

大曲仙北歯科医師会 7月の休日歯科診療当番医

- 5日 井関歯科医院 (大仙市朝日町) ☎ 0187-63-8100
- 12日 船木歯科医院 (大仙市神宮寺) ☎ 0187-72-3222
- 19日 富岡歯科医院 (大仙市太田町) ☎ 0187-88-1123
- 26日 米澤歯科医院 (大仙市長野) ☎ 0187-56-4460

参加者を募集します

さわやか教室

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を行います。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／
- ◎ 田沢交流センター 7月24日(金)
- ◎ 角館交流センター 8月4日(木)
- ◎ 田沢湖健康増進センター 8月10日(木)
- ◆ 時間／10:00～11:30
- ◆ 内容／昔語り・手工芸・体操・生け花・調理実習 など
- 5～6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／7月17日(木)
- ◆ 問合せ／仙北市包括支援センター
☎ 43-2283

介護予防のための「基本チェックリスト」

調査へのご協力をお願いします

市では、市民の皆さまが健康で元気に生活していただけるように介護予防事業を行っています。

このたび、生活を維持していく力、運動の機能、心の健康状態などを把握できる「基本チェックリスト」を対象となる方に個別送付します。調査へのご協力をお願いします。回答していただいた方には、結果表や生活アドバイス表、介護予防教室のご案内をお送りします。ぜひこの機会に、ご自身の身体の状態をご確認ください。



- ◆ 調査対象者／6月1日現在、65歳から83歳で奇数年齢の方（介護保険の要支援、要介護認定を受けている方を除く）
- ◆ 調査期間／7月8日(木)～31日(木)
- ◆ 問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

胃がん検診が始まります

- ◆対象者／40歳以上の方
- ◆持ち物／各種健(検)診受診券、健康保険証、検診料金、検診無料クーポン券等を忘れずに持参ください。
- ◆料金／1300円
- ※仙北市国民健康保険被保険者、70歳以上の方、非課税証明書をお持ちの方、生活保護世帯の方、検診無料クーポン券をお持ちの方は無料です。

◆問合せ／仙北市保健課成人保健係
☎(55) 1112

【注意】
●前日の21時以降は、飲食、喫煙、服薬をしないで直接会場にお越しください。
●市の検診にて受診の結果が繰り返し「要精密検査」になる方は直接医療機関に受診されることをお勧めします。また、治療中・定期的に通院の方は引き続き医療機関を受診してください。

◆胃がん検診日程(受付時間:6:00~8:00)

| | 期日 | 会場 |
|-------|----------|---------------|
| 西木地区 | 7月13日(月) | 西木保健センター |
| | 7月14日(火) | |
| | 7月15日(水) | 吉田体育館 |
| 田沢湖地区 | 7月16日(木) | 紙風船館 |
| | 7月17日(金) | 田沢交流センター |
| | 7月21日(火) | 健康増進センター(田沢湖) |
| | 7月22日(水) | |
| | 7月23日(木) | |
| | 7月24日(金) | 就業改善センター(神代) |
| | 7月27日(月) | |
| | 7月28日(火) | |
| | 7月29日(水) | |
| | 7月30日(木) | |

※胃がん検診は、お住まいの地区にかかわらずどの会場でも受診できます。
※角館地区の日程は、次号でお知らせします。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種費用の一部を助成します

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 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳(平成28年4月1日時点での年齢)
- ② 60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

◆接種回数

接種回数／1回

◆接種期限

平成28年3月31日

◆自己負担額／助成額(3000円)を差し引いた額(医療機関によって接種料金が異なります。)

◆注意事項

- 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対象外となります。
- 平成26年度の対象者だった方は全額自己負担となります。
- ②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。
- 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、保健課にご連絡ください。
- 仙北市保健課で送付した対象者宛ての通知書を医療機関窓口にご提示ください。
- ◆問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1112

▶平成27年度の対象者

- 昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生の方 (65歳)
- 昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生の方 (70歳)
- 昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生の方 (75歳)
- 昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生の方 (80歳)
- 昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生の方 (85歳)
- 大正14年4月2日生～大正15年4月1日生の方 (90歳)
- 大正9年4月2日生～大正10年4月1日生の方 (95歳)
- 大正4年4月2日生～大正5年4月1日生の方 (100歳)

受けて安心、大腸がん検診

無症状のうちに受けましょう!



◆胃がん検診と同時に受けられる日程

| 期日 | 受付時間 | 会場 |
|----------|-----------|---------------|
| 7月14日(火) | 6:00~8:00 | 西木保健センター |
| 7月22日(水) | | 健康増進センター(田沢湖) |
| 7月29日(水) | | 就業改善センター(神代) |
| 8月9日(日) | | 健康管理センター(角館) |

- ※採便容器が届いている方
- ▶既に大腸がん研究事業に参加されている方
- ▶25年度もしくは26年度に受診された方(研究事業以外)
- ▶無料クーポン対象の方(平成27年4月1日現在、40,45,50,55,60歳)
- ※採便容器が配布されなかった方は、各地域センター、各出張所、保健課から容器をもらい、ぜひ大腸がん検診を受けましょう。

問合せ／健康管理センター ☎55-1112

今年度の大腸がん検診が7月14日(火)から始まります。
秋田県の死亡原因の第1位はがん、第2位が心疾患、第3位が脳血管疾患です。大腸がんは、がん死因の中で、女性が第1位、男性が第3位です。大腸がんの初期の段階では症状がありません。がんを早期に見出し、早期に適切な治療が行えるよう、無症状のうちに便潜血検査(2日分の便を採取)を受けましょう。

市では、検診の場として、①胃がん検診と同時に受けられる日(右記日程)、②特定健診等と一緒に受けられる日(7月28日～)、③9月以降には、日曜検診を設定しています。

まずは、5月に健康づくり推進員を通じて各家庭にお届けしました、『健(検)診のご案内』(ピンクの封筒)を確認し、ご自身に合わせた受診日程を確認し、検診を受けましょう。

大人の風しん 予防接種費用を全額助成しています

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産を予定または希望する女性
- 現在妊娠中の人の夫
- ◆対象ワクチン／麻疹風しん混合(MR)ワクチンまたは風しん単抗原ワクチン
- ◆助成額／接種費用の全額(1人につき、1回限りの助成)
- ◆助成期間／平成28年3月31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、保健課にご連絡ください。
- ◆問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1112

在宅介護生活を支援します

◆対象／次の条件すべてに該当する方

- 仙北市に住所を有する方
- 介護を受けている高齢者が要介護認定で要介護4または5であること
- 市県民税非課税世帯であること(住民基本台帳上、別世帯でも、実態として市県民税課税世帯と同一世帯にみなされる場合は対象となりません。)
- ◆申請方法／次の3枚を揃えて各窓口(地域センター・出張所・包括支援センター)で申請してください。
- 家族介護用品支給申請書(窓口にあります。)
- 介護保険被保険者証の写し
- 世帯全員の市県民税非課税証明書(発行手数料は無料になります。)
- ◆支給券／1人月額4150円の介護用品券
- ◆支給方法／指定薬局で次の介護用品6品目から希望のものと引き換えてください。

【紙おむつ・尿とりパット・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー・ウエットティッシュ】
◆問合せ／包括支援センター ☎(43) 2283