

◆日時・場所 角館地区

相談日	受付時間	会場
9月29日(火)	10:00～11:00	白岩部落会館
10月19日(月)	13:30～14:30	中川集落センター
10月20日(火)	10:00～11:00	雲沢集落センター
10月21日(水)	10:00～11:00	健康管理センター
10月23日(金)	9:30～11:00	健康管理センター

◆日時・場所 西木地区

相談日	受付時間	会場
10月5日(月)	10:00～11:00	西木保健センター
10月9日(金)	10:00～11:00	紙風船館
	13:30～14:30	桧木内公民館

◆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  
 ※申し込みは不要です。直接会場にお越しください。  
 ※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。

◆問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

健診の結果には、あなたの健康度をさらにアップさせる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。保健師・栄養士・看護師がお待ちしています

健診の結果はいかがでしたか  
**結果説明会のお知らせ**

**体脂肪測定  
 血圧測定**

今の自分の体調を確認しましょう！体脂肪も測定できます。

**健診結果の説明  
 健康相談**

健診の結果を見直して健康度アップ！その他、気になっていることもお気軽にご相談ください。



まちづくり  
 日記

No.88

『ピリギヤルと地方創生と仙北市役所』

仙北市長 門脇 光浩

8月下旬、暑い暑い台湾に渡り、佐竹知事と一緒に秋田への観光誘客活動を行いました。航空客社を訪ね、秋田空港への増便を要請したり、旅行会社の皆様へ秋田を売り込む会を開催したり、台湾政府外交部（日本で言う外務省）や観光局代表者と意見交換で汗を流したり、今回は市単独で、温泉関係者や医療関係者との会談も行いました。

これら定期的な活動や円安が奏功し、落ち込んだ台湾からのお客様は、増加傾向に転じています。そして秋田にきた台湾観光客は、ほぼ仙北市を訪ねてくれます。市内宿泊者数だけを見ても、平成23年の約1500人から、26年は2900人と倍増です。24年に57人でスタートした修学旅行の受け入れは、今年は161人と約3倍です。県内唯一のスキー修学旅行も始まっていて、仙北市は案外と知られて来た、そんな実感がありません。

精神が、ここまで消費を伸ばしてくれた推進力です。深く感謝を申し上げます。ところで私は、往復の飛行機の中で映画「ピリギヤル」を何度も観ました。ピリギヤルは、金髪で遊び好きで、成績も学年ピリの女子高生が、学習塾の講師に励まされ、慶應義塾大学に合格する青春映画です。主人公の工藤さやか（演者は有村架純さん）がとても素敵でした。ある時、さやかは成績が伸びず心が沈み、「慶應受験は身の程知らず」と自身を責めます。このシーンを観て、市が国家戦略特区に手を挙げた時、「身の程をわきまえない愚行」と言われたことを思い出しました。また母親（演者は吉田羊さん）が、さやかに「将来どんな仕事かしたいの？」と聞くと、「他人の人生を応援できる仕事がしたい」と答えた場面では、涙を抑えることができませんでした。仙北市は、市民協働・地方創生で未来に挑戦しています。市役所こそ「市民の人生を応援できる存在」、そんな評価をいただけるようになりたいと思っています。

大切な人の心に寄り添うための技術を身につける講座

ふれあいサポーター養成講座のご案内

仙北市では、こころの健康づくり・自殺予防事業として「ふれあいサポーター養成講座」を開催します。「心の変化に気づき、声をかけ、見守る」知識を得て、心に寄り添うための技術を身につけてみませんか。隣近所への声かけや見守りもサポーター活動です。自己学習として気軽にご参加ください。

場所／健康増進センター（田沢湖）  
 受付時間／13:00～13:15  
 講座時間／13:30～15:00 頃  
 申込方法／電話かFAXでお申し込みください。  
 申込締切／9月18日 日  
 申込・問合せ／  
 仙北市保健課 ☎55-1112 FAX 55-1113

- 第1回目 9月29日(火)  
 演題 「心の健康づくりと自殺予防について考える」  
 講師 秋田大学大学院医学系研究科 准教授 金子 善博 氏
- 第2回目 10月29日(日)  
 演題 「高齢者を知り生活を支える」  
 講師 日本赤十字秋田看護大学 助教 萩原 智代 氏
- 第3回目 11月17日(火)  
 演題 「若者の上手な心配の仕方」  
 講師 あきた若者サポートステーション 所長 大屋 みはる 氏
- 第4回目 12月8日(火)  
 演題 「相手とつながるための傾聴の技術」  
 講師 秋田大学大学院医学系研究科 准教授 佐々木 久長 氏

健康のポイント Check!  
 問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

低栄養をご存知ですか？

低栄養とは、字の通り栄養が不足している状態ですが、特にたんぱく質が不足している状態をいいます。たんぱく質は筋肉、血管、皮膚などの身体をつくる材料になります。「今どき低栄養なんて…」と思われるがちですが、3食食べていてもなるおそれがあり、高齢者の低栄養が今問題となっています。

低栄養になると、筋肉や血管が弱り、転倒や骨折をしやすくなる、免疫力が低下する、脳出血のおそれも出てくるなど、寝たきりや命にかかわることもつながります。

Check! 低栄養を予防するポイント

- ① 欠食せず、1日3食しっかり食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう
- ④ 会食など食事を楽しむ機会をつくりましょう

たんぱく質をしっかりと摂りましょう

たんぱく質は、肉・魚・卵・豆類、乳・乳製品に多く含まれます。食事では主菜おかずになる食材です。みなさんは毎食食べられていますか？ごはんのみそ汁だけ、パンだけといった食事ではたんぱく質不足になります。他の栄養素も不足しがちになるため、食事はなるべく主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。調理が面倒に感じたときは、手軽に食べられる卵、納豆、豆腐、牛乳などがおすすめです。市販のお惣菜、魚の缶詰なども上手に活用し、たんぱく質をしっかりと補いましょう。

噛みにくい、飲み込みにくいなどを理由に、肉や魚を控えてしまっているいませんか？肉や魚の良質なたんぱく質は、軟らかく煮る、とろみをつけるなど工夫し、積極的に食べましょう。

