

特定健診が指定医療機関で受けられます

特定健診は糖尿病、高血圧等の生活習慣病の早期発見と予防のための健診です。月平均の医療費でも、健診を受けていない方は、受けている方よりも約1.7倍高いことがわかっています。健康な生活を送るためにも、年に1回は健診を受けましょう。

◆受診期間／11月30日(日)まで
◆対象者／40～74歳までの仙北市国民健康保険加入者
◆受診の仕方／希望する医療機関に予約をしてください。
◆持ち物／保険証、各種健(検)診受診券
◆問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1 1 1 2

《注意事項》
◎後期高齢者医療保険の方は対象外となります。
◎仙北市国民健康保険のドック健診と重複して受けることはできません。
◎「各種健(検)診受診券」は、お住まいの町内の健康づくり推進員の方を通じて、ピンク色の封筒に入れて配布しています。
◎対象者のいる世帯には、医療機関での受診方法と受診できる医療機関一覧表を配布していますので、ご確認ください。

健診の結果はいかがでしたか？

医師講話会のご案内

健診の結果を生
活習慣の改善につ
なげていただくた
めに医師講話会を
開催します。



この機会に自分の健康状態について考えてみましょう。関心のある方はぜひお越しください。

◆日程／
▼11月4日(日) 西木保健センター(西木)
▼11月11日(日) 健康管理センター(角館)
▼11月18日(日) 健康増進センター(田沢湖)
時間／14時～15時30分(受付13時30分)
テーマ／「糖尿病の予防についてのおはなし」
◆講師／おおさわ胃腸科内科クリニック
院長 大澤 佳之 先生
◆持ち物／健診結果、筆記用具、必要な方はメガネ
◆申込・問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1 1 1 2
※各開催日の1週間前まで電話でお申し込みください。

ご自身やご家族の依存症
問題で悩んでいませんか

大仙アデクション問題を考える会

依存症で悩んでいる本人だけでなく、かかわっている家族の方々や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。予約は要りません。匿名参加OK。

- ◆ 日程／ 10月28日(日)・11月25日(日)・12月16日(日)・平成28年1月27日(日)・2月24日(日)・3月23日(日)
- ◆ 時間／ 19:00～20:30
- ◆ 場所／大仙市大曲交流センター2階和室
- ◆ 参加費用／ 200円
- ◆ 世話人代表／熊澤(秋田大学医学部保健学科内)
- ◆ 問合せ／加賀谷 ☎090-7937-4466 (16:00～19:00の間)

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／ 10月7日(日)・11月4日(日) 13:00～16:00
- ◆ 内容／ 10月7日は『最近マイナパーって聞けれど マイナパーってなに?』市の担当者からお話を聞きます。そして、ゲームなどで少し体を動かしたり笑いヨガでおなかや顔の筋肉も動かしたりしてみましょう。血圧測定もあります。日常の生活で健康に不安のある方の相談にも応じます。
- ◆ 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 ☎55-1112

65歳から始める健康体操に参加しませんか

介護予防教室

いきいき元気アップ教室

骨や関節、筋肉などの衰えを予防し、いつまでも「立つ」「歩く」といった動作が楽にできたらいいと思いませんか。そんなあなたのお手伝いをする教室です。椅子に座ったままできる体操から、ジワジワ血流をアップする全身運動まで、初心者の方でもできる体操をご紹介します。楽しく笑いながら、時には頭の体操も組み入れて行います。

- ◆ 日時／①10月22日(日) ②10月29日(日) ③11月5日(日) ④11月12日(日) ⑤11月19日(日) ⑥11月26日(日) 13:30～15:00

- ◆ 場所／角館交流センター
- ◆ 対象／おおむね65歳以上の方
- ◆ 講師／柴田 栄宜 氏(健康運動指導士)
- ◆ 持ち物／水分補給のための水かお茶、室内履き、タオル
- ◆ 申込締切／ 10月16日(日)
- ◆ 申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283



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、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。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／ 10月16日(日)《講師》保健師
11月20日(日)《講師》笑いヨガティーチャー伊藤晴美先生
- ◆ 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 ☎55-1112



あなたの話を
聴いてくれる人がある

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
10月7日(日)・14日(日)・27日(日)
◎健康増進センター相談室(田沢湖)
10月21日(日)
- ◆ 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 ☎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／ 10月21日(日) 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 ☎55-1112

～はしかゼロを目指して～

麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの
予防接種を受けましょう

麻しんは感染力が非常に強く、肺炎や脳炎などの合併症を起こし重症化することもある病気ですが、ワクチンで予防することができます。今年3月、WHO(世界保健機関)は日本の麻しん排除を発表していますが、今後も接種率目標を95%以上と定めています。自分が感染しないためだけでなく、他人に感染させないためにも予防接種を受けましょう。転入等で通知の届かない方は、保健課までご連絡ください。

- ◆ 接種費用／無料(1期・2期の期間以外は任意接種となり1万円程度の自己負担が生じます。)
- ◆ 問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1 1 1 2

	平成27年度接種対象者	接種対象期間
1期	生後12～24か月に至るまでの方	2歳の誕生日の前日まで
2期	小学校就学前の1年間(年長児) 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方	平成28年3月31日まで 未接種の方はできるだけ早めに受けてください。