

あなたの話を
聴いてくれる人がいる
こころの相談

1/6 13 26
▶角館交流センター相談室

1/20 ▶田沢湖健康増進センター相談室

スタッフ 臨床心理士
相談方法 面談(要予約)

「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。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

1/20 10:00~14:00

場所 角館交流センター 相談室

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」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。問合せ/仙北市保健課 ☎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

1/15

内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
講師 笑いヨガティチャー伊藤晴美氏
場所 健康管理センター(角館)
受付 9:40~10:00 終了11:30頃

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。問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

語って、笑って、ホッと一息
えがおサロン

1/6 2/3

時間 13:00~16:00
費用 200円
場所 田沢湖健康増進センター



「えくぼの会」会員が毎月1回サロンを開いています。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。時間内の都合のよいときにお立ち寄りください。困り事・愚痴・相談などありましたら、1人で抱え込まずにこのサロンにお立ち寄りください。1月6日は軽体操と気取らないお茶会をします。問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会 1月の休日歯科診療当番医

- 1日 金子歯科医院 (大仙市大曲) ☎0187(63)7300
- 2日 小坂歯科医院 (大仙市刈和野) ☎0187(75)1015
- 3日 カワラダ歯科医院(角館町上菅沢) ☎(55)1188
- 10日 みちのく政宗デンタルクリニック(大仙市福田町) ☎0187(63)7803
- 17日 高橋歯科医院 (大仙市神宮寺) ☎0187(72)3211
- 24日 小坂歯科医院 (大仙市刈和野) ☎0187(75)1015
- 31日 田口歯科クリニック(角館町竹原町) ☎(53)2212

大腸がん撲滅キャンペーン



これからの 大腸がん検診

明けましておめでとうございます。今年度の大腸がん検診も、残り10日間となりました。健康維持のため、検診は毎年受けましょう！また、検診の結果が陽性なら、必ず精密検査を受けてください。

※受診の際は、2日分の便と健康保険証を必ず持参ください。
※比較試験にご参加の方は、「健康状態に関するアンケート」も持参ください。

5年に一度だけのチャンス

「無料クーポン対象者」の皆さんお待ちしています

問合せ/健康管理センター ☎55-1112

1~3月の検診日程表/大腸がん検診のみ

期日	受付時間	会場
1月12日	10:00~13:00	神代就業改善センター
1月17日	9:30~12:00	健康管理センター(角館)
1月20日	10:00~13:00	西木総合開発センター
1月27日		田沢湖総合開発センター
2月3日		神代就業改善センター
2月16日	9:30~12:00	健康管理センター(角館)
2月21日	9:30~12:00	健康管理センター(角館)
3月1日	10:00~13:00	西木総合開発センター
3月6日	9:30~12:00	健康管理センター(角館)
3月7日	10:00~13:00	健康管理センター(角館)

《国民健康保険・後期高齢者医療》
人間ドック受診助成制度のお知らせ

仙北市国民健康保険では、病気の早期発見・早期治療に役立てていただくため、人間ドック受診の助成を実施しています。制度を活用して人間ドックを受診し、健康状態をチェックしましょう。

対象者

【国保の人間ドック助成】

▼仙北市国民健康保険の被保険者で、年齢が当該年度で35歳以上75歳未満(後期高齢者医療対象者除く)の方
▼前年度までの国保税を完納されている方

※国保の特定健診と重複して受けることはできません。

【後期高齢者の人間ドック助成】

▼仙北市に住所がある後期高齢者医療の被保険者で、当該年度に国保の人間ドック助成を受けていない方

▼前年度までの後期高齢者医療保険料を完納されている方
助成金額 どちらも1人2万円以内で1回のみとします。

受診医療機関 市立角館総合病院、市立田沢湖病院、大曲厚生医療センター

※受診希望の方は、直接医療機関へ予約をしてから助成金の申請を行ってください。窓口で受診日の確認をします。

受付期間 3月31日(木)まで
持参するもの 国民健康保険証または後期高齢者医療被保険者証、印鑑
受付場所 仙北市役所各庁舎・各出張所の国保担当窓口

※申請をしないで受診し、費用を全額支払った場合でも、年度内に申請すれば助成を受けることができます。印鑑・領収書・金融機関の通帳を持参し、手続きをしてください。

問合せ 仙北市民生活課
国保年金係 ☎(43)33316

検診期間終了間近です!

子宮頸がん検診・乳がん検診を受けましょう!

対象年齢の方は、市立角館総合病院で受診することができます。また、検診無料クーポン券、子宮頸がん検診統一受診券が届いている方は、県内の協力医療機関で受診できますので、はやめに予約し受診しましょう。

対象者

【子宮頸がん検診】20歳以上(40歳以上は偶数年齢)

【乳がん検診】40歳以上の偶数年齢

【市立角館総合病院を受診する方】
▼検診期間/1月28日(木)までの月・木曜日
▼受付時間/12時45分~13時15分(厳守)
▼申込方法/医事課健診係(☎54)2145
「仙北市の〇〇検診を受けたい」とお申し込みください。

▼検診料金/子宮頸がん検診 1300円
乳がん検診 1000円

※仙北市国保70歳以上・非課税世帯(証明書が必要)・生活保護の方は無料です。

【子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券 または子宮頸がん検診統一受診券利用の方】
クーポン券に同封したお知らせまたは統一受診券の裏面を確認のうえ、各医療機

関に予約をしてください。受診の際は、必ず無料クーポン券または子宮頸がん検診統一受診券をお持ちください。

子宮頸がん検診統一受診券料金
▼市立角館総合病院 1300円
▼それ以外の病院 1800円
※仙北市国保・非課税世帯(証明書が必要)・生活保護の方は無料です。
※毎年、検診期間終了間近になると混み合い、受診できなくなる場合があります。はやめの申込みをお勧めします。

乳がん	子宮頸がん
▼女性にできるがんの中で最多です。 ▼生涯のうち約12人に1人が乳がんになる可能性があるとされています。	▼子宮頸がんにかかる方は20、30歳代に急増します。 ▼生涯のうち約30人に1人が子宮頸がんになる可能性があるとされています。

問合せ 仙北市保健課 ☎(55)1112