

5年に一度のチャンスです！

## 骨粗しょう症検診のお知らせ

- ▶対象者／平成28年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方  
※対象年齢以外の方は、受診できませんのでご了承ください。
- ▶持ち物／健康保険証、各種健(検)診受診券、お持ちの方は健康手帳
- ▶検診料金／700円 次の方は無料です。  
◎仙北市国保・後期高齢者保険・生活保護世帯  
◎世帯全員が非課税世帯(非課税世帯証明書をご持参ください。)

直接会場にお越しください。予約はいりません。

検診日	会場	受付時間
10月3日(月)	西木保健センター	9:30～10:30
	桧木内公民館	13:30～14:30
10月4日(火)	就業改善センター	9:30～10:30
10月5日(水)	健康増進センター	9:30～10:30
	田沢交流センター	13:30～14:30

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

## 市立田沢湖病院 CT撮影装置を更新しました

市立田沢湖病院では、9月26日からマルチスライスCT装置が稼働しています。これまでのCT装置よりも短い時間で検査が可能となり、息止めの時間が短くなるほか、広く大きな開口径となっているため、腰が曲がったり膝などの関節に変形のある人もCT検査を安全に受けることができるようになりました。また、解析機能の改良により、信頼性の高い検査が可能になりました。今後も質の高い医療の安定的な提供と患者サービスの向上に努め、地域医療体制の充実に貢献します。



問合せ／市立田沢湖病院 ☎43-1131

## 10月1日から始まる予防接種について

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

※協力医療機関については、直接医療機関または保健課にお問い合わせください。

### ① 高齢者インフルエンザ 予防接種費用助成

- ▶ 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。
- ▶ 対象者／仙北市に住民登録されている、次の要件に該当する方  
①65歳以上の方  
②60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器の機能に疾患(障がい1級)のある方
- ▶ 実施場所／協力医療機関(電話等でご予約ください)
- ▶ 接種方法／直接、協力医療機関に連絡ください。かかりつけ医等に相談のうえ、接種してください。
- ▶ 助成額／接種料金のうち1,000円を助成します。※接種対象者で、生活保護世帯の方は全額助成です。
- ▶ 接種料金／医療機関ごとに違いがあります。※接種医療機関に1,000円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶ 接種期限／平成29年3月31日まで
- ▶ 持参する物／健康保険証、診察券、自己負担する接種費用  
※生活保護世帯の方は、緊急時医療依頼証または生活保護受給者証等の確認できるものが必要です。  
※対象者②の方は、身体障害者手帳を持参してください。

### ② B型肝炎ワクチン定期予防接種

- ▶ B型肝炎ワクチンが、10月1日から定期予防接種になります。
- ▶ 対象者／平成28年4月以降生まれのお子さん
- ▶ 実施場所／協力医療機関(電話等でご予約ください)
- ▶ 接種方法／対象児に個別に予診票等を送付します。協力医療機関に予診票を持って行って接種します。※平成28年4月～6月生まれのお子さんには郵送等で届けられます。※平成28年7月以降に生まれたお子さんには赤ちゃん訪問時に配布します。※お手元に予診票のない対象のお子さんは、保健課での手続きが必要です。
- ▶ 接種回数／生後2か月～1歳未満の間に3回接種
- ▶ 接種料金／無料
- ▶ 持参する物／母子手帳、記入した「B型肝炎定期予防接種予診票」

## 市立角館総合病院からのお知らせ

### BCGワクチンの接種を新たに開始します

9月26日より、角館総合病院ではBCGワクチンの接種が可能になりました。BCGは結核を予防するためのワクチンです。対象年齢に該当するお子さんは、ぜひこの機会にBCGの予防接種を行ってください。

- ▶ 接種をお勧めする年齢と接種方法／生後5か月～8か月の間に1回
- ▶ 無料で受けられる年齢／市から発行された予診票をお持ちの方で、生後1歳に至るまで
- ▶ 実施日／毎週水曜日 14:30～15:00
- ▶ 予約受付／毎週月～金曜日 9:00～12:00
- ▶ 予約先／市立角館総合病院(54-2111) 予防接種は完全予約制です。他のワクチンと同時に接種をご希望の方は予約時に小児科看護師へお申し出ください。  
※なおBCGワクチンの実施・予約は他の予防接種と同様になります。

予約・問合せ／市立角館総合病院 ☎54-2111

### ③ 幼児季節性インフルエンザ 予防接種費用助成

- ▶ 1歳～小学校就学前のお子さんに季節性インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。
- ▶ 対象者／1歳～小学校就学前のお子さん
- ▶ 実施場所／協力医療機関(電話等でご予約ください)
- ▶ 接種方法／対象児に個別に予診票等を送付します。協力医療機関に予診票を持って行って接種します。※お手元に予診票のない対象のお子さんは、保健課での手続きが必要です。
- ▶ 助成額／接種料金のうち1回1,500円を2回分助成します。
- ▶ 接種料金／医療機関ごとに、違いがあります。※接種医療機関に1,500円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶ 接種期限／平成29年3月31日まで
- ▶ 持参する物／母子手帳、健康保険証、自己負担する接種費用、記入した「幼児インフルエンザワクチン予防接種予診票」

## 健康ワンポイント

### たばこの害から子どもを守る

たばこの煙にはニコチン、タールなど、多くの有害物質が含まれています。

たばこを吸っている人が吸う煙のことを主流煙、たばこから出る煙のことを副流煙といい、副流煙には主流煙の約3倍ものニコチンが含まれています。

#### たばこに含まれる有害物質

- ニコチン : 依存性があり、血液の流れを悪くします。
- タール : 発がん物質を含んでいます。
- 一酸化炭素 : からだが酸素欠乏状態となるため、動脈硬化や心臓病の原因になります。

#### たばこを吸っている人が禁煙したときの効果

- たんやせきが出にくくなり、呼吸が楽になります
- 肩こりが軽くなります
- 食べ物がおいしく感じるようになります
- 肌の調子が良くなります
- 口や衣服のたばこ臭さがなくなります
- 目覚めがさわやかになります

「けんこう仙北21計画」から たばこから健康を守る

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

たばこには4000種類以上の化学物質が含まれています！

#### 喫煙による子どもへの影響

たばこは受動喫煙により周りの人へも悪影響を及ぼします。特に子どもはからだの発達が未熟であるため、身体的な影響をとっても受けやすいのです。

《主な影響》 気管支炎、喘息、肺炎、中耳炎などのほか、心臓病や乳幼児突然死症候群など命にかかわる危険性もあります。また、未成年からの喫煙は健康への影響が大きく、吸い始めの年齢が低いほど依存性があり、発がんや死亡のリスクが高くなります。

換気扇の下や外で気を付けてたばこを吸っていても100%の受動喫煙の防止にはなりません。たばこの害から子どもの健康を守るには禁煙することが一番の近道です！



# 秋の 狂犬病予防集合注射

問 市民生活課(角館庁舎) ☎43-3308



生涯1回の登録と年1回の予防注射をお忘れなく！

生後91日以上の子には、生涯1回の登録と、年1回の狂犬病予防注射の接種が法律により義務付けられています。  
登録・接種が済んでいない方は、秋の集合注射、または動物病院で必ず行ってくださるようお願いします。  
なお、動物病院によっては飼い主の自宅へ往診可能なところもあります。詳しくは動物病院へ直接ご相談ください。  
※飼い犬が亡くなったり、住所・飼い主が変更となったりした場合は、市役所へ届出が必要です。こちらも忘れずにお願いします。

## 秋の狂犬病予防接種巡回日程 ※状況によっては開始時刻が遅くなる場合があります。

角館地区			西木地区			田沢湖地区		
月日	時間	場所	月日	時間	場所	月日	時間	場所
10/17 月	9:00～9:10	白岩集落センター前	10/18 火	9:00～9:10	西荒井部落会館前	10/19 水	9:00～9:10	羽根ヶ台会館前
	9:20～9:30	下花園集会所前		9:20～9:30	山崎部落会館前		9:20～9:30	神代出張所駐車場
	9:45～9:55	中川集落センター前		9:40～9:50	西木公民館前		9:40～9:50	いこいの森公園駐車場
	10:05～10:15	川崎文化振興会館前		10:00～10:10	堂村部落会館前		10:15～10:25	手倉相内会館前
	10:30～10:40	鬼壁桂洲会館前		10:20～10:30	かたくり館駐車場		10:35～10:45	市役所田沢湖庁舎駐車場
	10:55～11:05	下延コミュニティセンター前		10:45～10:55	久保生活改善センター前		10:55～11:05	武蔵野会館前(生保内中学校野球場そば)
	11:15～11:25	雲沢集落センター前(西保育園隣)		11:05～11:15	西木総合健康増進センター前		11:15～11:25	石神会館前
11:35～11:45	旧角高グラウンド内	11:30～11:40	紙風船館駐車場	11:40～11:50	田沢出張所駐車場			

**注射手数料**  
1頭につき **3,250円** (注射済票交付手数料550円含む)

**登録手数料**  
1頭につき **3,000円** (生涯1回)

仙北市に登録し、9月20日頃までに注射済票の交付手続きを行っていない飼い主の皆さまには、はがきを送付しています。注射を受ける際は、必ずはがきをお持ちください。  
2人以上で来場し、1人が犬の首輪をしっかりと持ち、もう1人が会計をすると安全でスムーズです。

## ご近所さんとトラブルにならないために！

**犬の放し飼いは絶対ダメ！**  
犬の放し飼いは法律によって禁止されています。飼い犬が逃げたり迷子になったりすると、飼い犬や周りの人が危険にさらされるだけでなく、農作物へも悪影響をおよぼすことがあります。

**ふんやおしっこは責任をもって後始末を！**  
散歩の時は、ふんの持ち帰りに使うビニール袋と、おしっこを流すための水を入れたペットボトルなどを用意し、散歩中にふんをさせたときは必ず家に持ち帰って処理しましょう。



## 大仙保健所 精神保健に関するご案内

10月10日から16日までは精神保健福祉普及運動期間です。精神保健福祉に関する理解を深め、国民の精神的健康の保持増進を図ることを目的として各事業が実施されます。保健所においては、年間を通じて精神保健福祉に関する相談事業を実施しています。

精神科医による精神保健福祉相談  
日時/毎月1回 16:00～17:00  
場所・問合せ/大仙保健所  
(大仙市大曲上栄町13-62)  
☎0187-63-3403《予約制》

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**  
10/19 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

語って、笑って、ホッと一息  
**えがおサロン**  
10/5 13:00～16:00  
10/18 10:00～15:00  
場所 田沢湖健康増進センター  
費用 100円(飲み物代)

「えくぼの会」会員が毎月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。個室を準備して個別相談も行います。困り事・相談事などありましたら、一人で抱え込まずに気軽にお立ち寄りください。  
10月5日は「演歌エクササイズ～演歌で健康体操～」をします。  
問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

## ふれあいサポーター養成講座

～大切な人の心に寄り添うための技術を身につける講座～  
仙北市では「ふれあいサポーター養成講座」を開催します。ふれあいサポーターとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。一人ひとりが身近な人の支えとなるために学んでみませんか。自己学習として気軽にご参加ください。

日程	演題	講師
第1回目 10月12日(水)	ストレスとストレス対処	秋田大学教育文化学部 准教授 清水 貴裕 氏
第2回目 10月24日(月)	心と心がつながるとき ～向き合い・伝えあい・支え合う～	玉林寺 住職 斎藤 昭道 氏
第3回目 11月7日(月)	高齢者の『生活』を支える	日本赤十字秋田看護大学 助教 萩原 智代 氏
第4回目 12月5日(月)	相手とつながるための 傾聴の技術	秋田大学大学院医学系研究科 准教授 佐々木 久長 氏

場所/健康管理センター 受付時間/13:00～13:15  
講座時間/13:30～15:00頃  
電話かFAXで10月6日(木)までお申し込みください。

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112 FAX 55-1113

笑いヨガで仲間との交流  
プラス健康度アップ！  
**笑いの会**  
10/21 10:00～14:00  
受付 9:40～10:00 終了11:30頃  
場所 健康管理センター(角館)  
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など  
講師 保健師

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されています。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

あなたの話を  
聴いてくれる人がいる  
**こころの相談**  
10/12 13:30～14:30  
15:00～16:00  
場所 角館交流センター 相談室  
相談方法 面談(要予約)  
スタッフ 12日:臨床心理士  
25日:保健師

「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話をしてみましょう。  
申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会 10月の休日歯科診療当番医

2日	高橋歯科医院(大仙市大曲栄町)	☎0187(62)5058
9日	城南堂歯科医院(角館町西勝楽町)	☎(54)3678
16日	高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲田町)	☎0187(63)1230
23日	ささき歯科医院(田沢湖神代)	☎(44)3548
30日	島山歯科医院(大仙市大曲浜町)	☎0187(62)3636