

もう受けましたか？ 特定健診



高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに症状が進行していることも少なくありません。

特定健診は、病気が発症する前の段階で異常を発見し、生活習慣の改善などで予防することを目的としています。

自覚症状がほとんど現れない生活習慣病だからこそ、健診を受けて健康管理をすることが重要となります。

健診で8,000円もお得！

医療機関で特定健診と同じ検査を受けると、約8,000円程かかります。しかし市の健診なら、仙北市国保の方は無料で検査を受けることができます。

さらに、健診を毎年受けている方とそうではない方の医療費を比べた時、健診を毎年受けているほうが医療費が安いということも報告されています。

今年度の市の集団健診は終了しましたが、仙北市国保の方は11月30日まで協力医療機関で特定健診を受けられます。

大腸がん検診は、12月まで受けられます

大腸がん検診の研究（比較試験）にご協力をお願いします

『大腸がん検診の研究（比較試験）』について

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

- ▶概要／平成21年度から仙北市、平成23年度からは大仙市とともに、大腸がん検診の有効性について研究を行っています。1万人の方に参加協力をお願いしており、この研究に参加できるのは**今年が最終年**となります。
- ▶対象者／昭和17年4月2日～52年4月1日生まれの方
- ▶内容／①便潜血検査のみの検診、②便潜血検査に大腸内視鏡検査を一度だけ加える検診の、二つのグループに分かれて検診を受けていただき、この二つの検診法を比較します。
- ▶メリット／①便潜血検査の検診料金が10年間無料になります。
②生活習慣に関するアンケート調査から、栄養計算結果票がもらえます。
③参加者の半分の方は、精密検査でしか受けられない大腸内視鏡検査が受けられます。
- ▶持参する物／2日分の便・健康保険証
- ▶採便容器の無い場合／健康管理センター（角館）・各地域センター・各出張所でお渡ししますが、郵送も可能です。
- ▶注意／既往歴により、参加できない場合があります。



10月以降の大腸がん検診 ※大腸がん検診のみです。

検診日	受付時間	場 所	検診日	受付時間	場 所
10月25日(火)	10:00～12:30	神代就業改善センター	11月20日(日)	9:30～12:00	西木総合開発センター
10月27日(木)	10:00～12:30	田沢湖総合開発センター	11月21日(月)	10:00～12:30	神代就業改善センター
10月30日(日)	9:30～12:00	健康管理センター(角館)	12月6日(火)	10:00～12:30	西木総合開発センター
10月31日(月)	10:00～12:30	西木総合開発センター	12月8日(木)	10:00～12:30	神代就業改善センター
11月15日(火)	10:00～12:30	田沢湖総合開発センター	12月11日(日)	9:30～12:00	田沢湖総合開発センター
11月17日(木)	10:00～12:30	健康管理センター(角館)	12月12日(月)	10:00～12:30	健康管理センター(角館)

今年度の検診、受診されましたか？



市では、ご自身の体調を知り、健康に過ごしていただくために、各種検診を実施しています。今年度、まだ受けられる検診がありますので、受診されていない方は、ぜひ受診してください。

なお、受けられる検診は、5月に各家庭に配布しました受診券の『このたび、あなたが受けられる検診です』に、記載されています。

また、料金や持参する物は、同時に配布しました『平成28年度 各種健(検)診のお知らせ』をご覧ください。保健課までお問い合わせください。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

検診名	対象者	場 所	検診期間	備 考
特定健診	仙北市国民健康保険加入者(40～75歳になる前日まで)	協力医療機関 (5月送付受診券に一覧表を同封)	11月30日まで	予約が必要
大腸がん検診	40歳以上	となりのページをご覧ください。		大腸がん検診の研究事業に参加可
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢	市立角館総合病院	1月26日までの月・木曜日	予約が必要 予約期間：1月13日まで
子宮がん検診	20～40歳	①市立角館総合病院	1月26日までの月・木曜日	予約が必要 予約期間：1月13日まで
		②統一受診券 協力医療機関 (5月送付受診券に記載)	1月31日まで	予約が必要な医療機関有 統一受診券を持参
	42歳以上は偶数年齢	市立角館総合病院	1月26日までの月・木曜日	予約が必要 予約期間：1月13日まで
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	協力医療機関 (5月送付受診券に記載)	12月末まで	予約が必要 受診券を持参
高齢者歯科 口腔健診	健診受診時75歳以上の後期高齢者保険加入者	協力医療機関 (5月送付受診券に記載)	12月まで	予約が必要 受診券を持参

※特定健診・高齢者歯科口腔健診以外の年齢は、年度年齢(今年度に達する年齢)

市立角館総合病院での検診についてのお知らせ

市立角館総合病院での **肺がん等検診(CT検査)** について、11月11日(金)までの検診予約期間となっていました。定員に達したため検診予約を終了としましたので、ご了承ください。

なお、子宮がん検診、乳がん検診については平成29年1月13日(金)までの検診予約期間となっていますので、希望される方はお早めに病院 医事課健診係(☎54-2145)に直接予約し、受診されますようお願いいたします。

公民館講座
受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は申込期間の平日8時30分から17時まで最寄りの公民館へお申し込みください。



昨年好評をいただいた健康講座第二弾。運動不足が原因といわれているカラダの不調(不眠・便秘・メタボなど)に悩む人が溢れる現代社会。本講座は、そんなあなたのために人体模型を用いたカラダの仕組みの説明、身近にあるものを利用しての運動など、3回の講座を受講した後すぐに実践できる内容になっています。今感じているカラダの不調を解消するヒントが得られる絶好のチャンスです。この機会に、奮ってご参加ください。

カラダの仕組みを学ぶ「健康講座」

この講座でできること

- 日本人のカラダに合った動かし方が学べる
- カラダ全体を使った日常動作でカラダ作りとケガの予防ができる
- 毎日の暮らしが楽になるヒントが見つかる

- 日時／11月9日・16日・30日 15時～16時(毎回水曜日)
- 場所／角館公民館(角館武道館)
- 講師／六右衛門接骨院 藤川陽子院長
- 受講料／無料
- 服装等／軽運動のできる服装、バスタオル
- 募集定員／50人
- 申込期間／10月17日(月)～11月4日(金)

学び・ふれあい・心豊かに
生涯学習

生涯学習課 ☎43-3383
田沢湖公民館 ☎43-1061
角館公民館 ☎54-1110
西木公民館 ☎47-3100

生涯学習サークル紹介

市内で活動するサークルを紹介します。活動に興味がある方は田沢湖公民館までお問い合わせください。

パッチワークサークル

今年で15年目となる「パッチワークサークル」は、毎月2回、田沢湖総合開発センターで、主にタペストリーやトートバッグなどの制作に取り組んでいます。作品は、今年も田沢湖地区文化祭や田沢湖公民館まつりに出展していただく予定です。ぜひご来場いただきたいと思います。サークルの皆さんも、自分たちの作品が地域の方々に見てもらえることが一番うれしく励みになること



活動日時：月2回不定期開催 会員数：11人
活動場所：田沢湖総合開発センターほか

で、これからも活動していきたいと話していました。

公民館講座
受講者募集

英会話教室



この教室では、実用的なコミュニケーションを多く取り入れ、様々なシーンを想定しながら受講者同士が対話型で英会話を学習します。実際に相手に話すことで英語に親しみ、英語を話すことが楽しくなると思います。インバ

ウンドの接客にも役立ちますので外国人客の対応に困惑している方にも適しています。ぜひお申し込みください。

- 日時／11月15日・22日・29日、12月6日・13日 18時～19時(毎回火曜日)
- 場所／田沢湖総合開発センター「談話室」
- 講師／佐藤智恵子氏
- 受講料／無料
- 対象／仙北市民(小学生以上)
- 持ち物／筆記用具
- 募集定員／20人(先着順締切)
- 申込期間／10月17日(月)～11月11日(金)

健診の結果はいかがでしたか

医師講話会のご案内

申込・問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

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。

地区	開催日	講師	場所
西木	11月2日(水)	仙北市西明寺診療所 所長 市川 晋一 先生	西木保健センター
角館	11月9日(水)	今村内科循環器科医院 院長 今村 正道 先生	健康管理センター
田沢湖	11月16日(水)	高橋医院 院長 高橋 理論 先生	田沢湖総合開発センター

- ▶テーマ／生活習慣病の予防について
- ▶時間／13:30～15:00(受付:13:15～)
- ▶持ち物／筆記用具、メガネ(必要な方)
- ▶申込み／各開催日の1週間前まで電話でお申し込みください。

西木地区 結果説明会のお知らせ

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

健診は、受けた後が肝心です。結果に異常がなくても油断は禁物。生活習慣と健診結果はとても深い関係にあります。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。健診結果の活かし方を保健師・栄養士がお話します♪

- 《体脂肪測定・血圧測定》
今の自分の体調を確認しましょう！体内年齢もわかります。
- 《健診結果の説明》
健診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をお気軽にご相談ください。
- ▶持ち物／健診結果通知書、健康手帳(お持ちの方)、メガネ(必要な方)
- ※申し込みは不要です。直接会場にお越しください。ご都合がつかない方は、個別相談も受け付けます。

相談日	受付時間	場所
10月25日(火)	13:30～14:30	西木保健センター
10月28日(金)	10:00～10:30	桧木内公民館(談話室)
		紙風船館(交流室)

市立角館総合病院からのお知らせ

今年度の季節性インフルエンザ予防接種を開始します

- 一般の方
 - ▶接種開始日／10月12日(水)から外来で接種を開始しています。
 - ▶対象者／16歳以上の方
 - ※昨年同様、診察前に予約票へ記入し、診察の際に提出していただきます。

▶接種料金(各料金とも1回あたりの料金)

対象	料金
一般	3,780円
小児(6か月から12歳まで)	2,484円
小児(13歳から15歳まで)	3,780円

小児科

- ▶接種開始日／10月17日(月)から毎週月曜日 14:30～
- ▶対象者／6か月から15歳(中学生)までの方
- ※小児科の接種は事前に予約が必要です。月から金曜日の8:30から17:15まで総務管理課(☎54-2111)で予約を受け付けます。
- ※12歳までのお子さんについては、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、3週間後2回目の接種日として予約になります。
- ※接種日には、15:00まで受付を済ませてください。
- ※母子手帳をご持参ください。



予約・問合せ／市立角館総合病院 ☎54-2111