

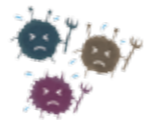
インフルエンザから身を守ろう！

インフルエンザは毎年12月下旬から3月上旬にかけて流行します。

短期間に多くの人へと広がるインフルエンザに感染しないよう予防をしっかりと行い、バランスの良い食事をして、インフルエンザに負けない体をつくりましょう。

【手洗い・うがい、マスクの着用を】

インフルエンザの感染の原因は、飛沫感染(くしゃみや咳などでウイルスが飛沫となって、周囲の人がそれを吸い込んで感染する)と言われています。外出の際にはマスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいを習慣づけ、インフルエンザだけでなく風邪の予防のためにも行いましょう。



問合せ 角館消防署 予防班 ☎54-2302

【インフルエンザの予防接種を忘れずに】

予防接種は、発症を抑えるとともに万が一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があります。予防接種後、約2週間後から効果が現れ、その後5か月間ほど効果が続くと言われています。流行に合わせて忘れずに早めの予防接種を行いましょう。

【乾燥に注意しましょう】

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに感染しやすくなります。適度な換気や加湿器等を使用し乾燥を防ぎましょう。

がん検診で「精密検査」をすすめられた方へ

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

がん検診の「精密検査」は、必ず受診しましょう！

検診を受診すれば終わりというわけではありません。検診の結果、「詳しい検査が必要」と判定された場合、病気の可能性があります。しかし、精密検査を受けなければ、がんやその他の病気であるかどうかは分かりません。がんは早期のうちには自覚症状がほとんどなく、症状が現れた時には病状が進行して

いるという場合もあります。

まだ「精密検査」を受けられていない方は、早めに医療機関を受診し、必要な場合には適切な治療を必ず受けましょう。なお、精密検査を受けられた方は、検診結果に同封されたはがきで精密検査受診結果をお知らせください。

介護保険事務所からのお知らせ

居宅介護福祉用具の購入費が支給されます

自宅で介護を受けている方が介護保険で対象となっている特定福祉用具を購入した場合、申請により購入費用の9割(一定以上所得者の場合は8割)が介護保険から支給されます。

申請するにあたって、①申請書、②領収書、③購入した福祉用具が分かるもの(パンフレット等※写しても可)が必要となります。申請の受付は、介護保険事務所のほか、大仙市役所、仙北市役所、美郷町役場(各支所を含む)の介護保険担当窓口でも行っています。

また、都道府県により販売事業者が指定されています。指定を受けていない事業者から購入した場合は対象とはなりませんので注意してください。指定事業者については、介護保険事務所、担当ケアマネジャーまたは直接販売店へ確認してください。

▶対象者/要介護認定・要支援認定を受けている方(施設入所者は除く)

▶対象となる特定福祉用具/①腰掛便座 ②自動排泄処理装置の交換可能部品 ③入浴補助用具 ④簡易浴槽 ⑤移動用リフトのつり具の部分

※限度額は同一年度で10万円までです。なお、同一年度内に同一種目の特定福祉用具を2つ以上購入することはできません。



問合せ 介護保険事務所 指導監査班 ☎0187-86-3911

お口の健診は12月末まで

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

成人・高齢者の歯科健診のお知らせ

まだ受診されていない方は、早めに受診することをおすすめします。



【歯周疾患検診】

▶対象者/今年度中に40・50・60・70歳になる方
対象者の方には「**緑色**」の受診券が配布されています。

▶検診場所/仙北市・大仙市・美郷町の協力医療機関
受診券のウラ面に医療機関一覧を載せています。

▶検診料金/1,000円

※次の方は無料となります

仙北市国保・今年度中に70歳になる方・後期高齢者医療保険被保険者・生活保護受給者・社会保険で非課税世帯の方(非課税世帯証明書をご持参ください)

【後期高齢者歯科口腔健診】

▶対象者/受診日に75歳以上の方

対象者の方には「**紫色**」の受診券が配布されています。

▶検診場所/仙北市・大仙市・美郷町の協力医療機関
受診券のウラ面に医療機関一覧を載せています。

▶健診料金/無料



大曲仙北歯科医師会 12月の休日歯科診療当番医

- 4日 高橋歯科医院(大仙市角間川町) ☎0187-65-2238
- 11日 冨塚歯科医院(大仙市刈和野) ☎0187-75-1125
- 18日 仙北歯科医院(大仙市福田) ☎0187-69-2828
- 25日 岩田歯科医院(大仙市四ツ屋) ☎0187-62-8264
- 31日 山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町) ☎0187-63-0418

笑いヨガで仲間との交流 プラス健康度アップ!

笑いの会

12/16 日

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 笑いヨガティーチャー伊藤晴美先生

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

12/6 日・14 日

時間 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 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

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

12/7 日 13:00~16:00
演歌を歌いながら軽体操

12/20 日 10:00~15:00
クリスマスリース作り(弁当持参)

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みながら、歌いながら体操したり、お話しをしたり、簡単にできる物を作ったり、皆さんが自由に参加できるサロンです。保健師による血圧測定や健康相談もあります。
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

12/21 日 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