

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

6/20(木)・7/18(木)

10:00～15:00
6月は「お手玉づくり」をします。
(裁縫道具がある方はご持参ください)

7/5(金) 13:00～16:00

血圧測定と健康講話
演歌体操

場所 田沢湖健康増進センター

費用 100円(飲み物代)

※別に実費がかかる場合もあります。

相談は
秘密厳守
です

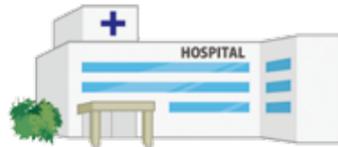
「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。
お茶やコーヒーを飲んで語ってホッと
とするスペースです。
どなたでも参加できますので是非お
立ち寄りください。
傾聴ボランティア「えくぼの会」
小松 龍子
問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

西明寺診療所から

休診のお知らせ

休診 6月28日(水)

問合せ 西明寺診療所
☎47-2123



年に1回は、胃がん検診を受けましょう!

胃がん検診が始まります

7月11日(火)から、胃がんの集団検診が始まります。
ご自分の健康の確認のため、この機会にぜひ受診ください。大腸がん
検診と同時にできる日や、日曜検診もあります。また、お住まいの地区
に関係なくどの会場でも受診できます。

対象 40歳以上
(昭和53年4月1日以前に
生まれた方)

受付時間 6:00～8:00

検診料金
(自己負担金) 1,300円

次の方は無料

仙北市国民健康保険被保険者、後期高齢者
医療被保険者、生活保護受給世帯の方(緊
急時医療依頼証を持参)、70歳以上の方、
世帯全員が市民税非課税の方(市県民税世
帯証明書《有料》を持参)

検診方法 問診・検診車でのバリ
ウム使用の胃部エック
ス線検査

その他 「平成29年度版仙北市
健診ガイド」でもご確
認ください。

7月23日(日)の健康管理センターで受診を
希望する方は、電話での申込みが必要です。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

今年度
51歳・53歳・55歳・
57歳・59歳
になる方は無料です

日程	場所	大腸がん検診が 受けられる日	
角館地区	7月11日(火)	健康管理センター	
	7月12日(水)	中川集落センター	
	7月13日(木)	雲沢集落センター	
	7月14日(金)	花葉館ロッジ	
	7月18日(火)	白岩部落会館	
	7月19日(水)	健康管理センター	
西木地区	7月20日(木)	健康管理センター	◎
	7月21日(金)	西木保健センター	◎
	7月24日(月)	吉田体育館	
	7月25日(火)	紙風船館	
田沢湖地区	7月26日(水)		
	7月27日(木)	就業改善センター	
	7月28日(金)		◎
	7月31日(月)		
	8月1日(火)	田沢交流センター	
	8月2日(水)		
	8月3日(木)	健康増進センター	
8月4日(金)		◎	
8月7日(月)			

Check!
健康ワンポイント

血圧のしくみと家庭での血圧測定のすすめ

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

血圧って? 血液は、体のすみずみに酸素や栄養素を運
び、老廃物を回収して再び心臓に戻る循環を繰り返していま
す。「血圧」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力の
ことで、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と、血
管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。心拍出量が大き
くなれば血圧は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血圧は下
がるという関係にあります。血圧は、1日の中でも食事・飲酒・
喫煙・運動・入浴・仕事など、状況によって数値は変動します。

血圧の基準 「高血圧治療ガ
イドライン2014」によると、診
察室で測定した血圧(病院・診
療所等で医師・看護師により測
定された血圧)が140/90mmHg
以上、家庭で測定した血圧が
135/85mmHg以上を、「高血圧」
としています。

高血圧の予防・改善には、家庭での血圧測ることが重要です

Point1 朝と夜の2回測定

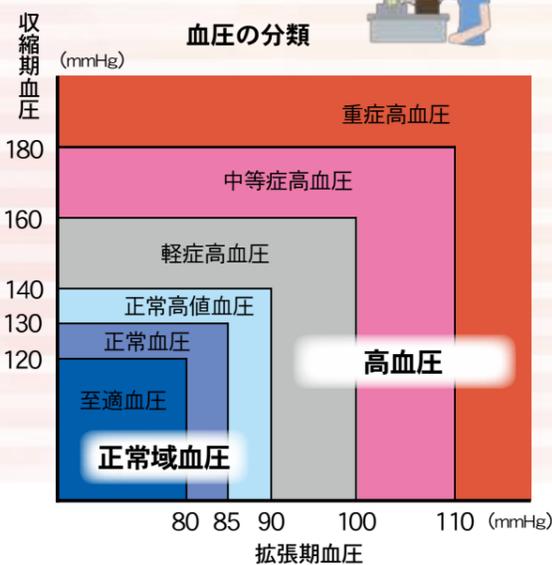
- ◆朝:起床後1時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前
に測定
- ◆夜:就寝前に測定
- ※原則、朝も夜も2回測定し平均を出します

Point2 測定前の注意

喫煙・飲酒・カフェイン摂取は禁物。静かな適温の
部屋で背もたれ付きの椅子に座って1～2分待っ
てリラックスして測定しましょう。

Point3 正しく血圧を測ろう
(上腕カフ付き血圧計の場合)

- ◆厚手の服は脱いでから測定(素肌や薄手の服の上
から巻く)
- ◆腕をテーブルの上に置き、上腕と心臓を同じ高さ
にします。
- ◆手のひらを上にして肘関節を軽く曲げます。
- ◆測定中は会話せずに安静にして図ります。



介護予防教室

「若返り教室」参加者募集

足の手入れや、自分でできる簡単なマッサージ方法などを学びます。
足は内臓を映す鏡とも言われ、刺激することで内臓が温まり動きも良
くなります。足元が整うことは活気ある生活の第一歩となります。心
も体も健康で過ごしましょう。

“運動が苦手な方、足の痛い方、膝の痛い方にもおすすめ”
無理なく簡単!! 自分でできる足のマッサージ

場所 角館交流センター 和室 時間 10:00～11:30

対象 おおむね 65歳以上の方 申込締切 7月3日(月)

持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶

皆さんが、地域で元気に暮らすお手伝いをします

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

	日程	講師
1回目	7月12日(水)	渡辺
2回目	7月19日(水)	進藤
3回目	7月26日(水)	進藤
4回目	8月2日(水)	進藤
5回目	8月9日(水)	進藤
6回目	8月16日(水)	進藤
7回目	8月23日(水)	渡辺