

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

7/18(四)・8/22(四)

10:00～15:00
7月は「フレグランスカップ」を作ります。

8/2(四) 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。

「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させるスペースです。

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



相談は
秘密厳守
です

7月 献血のお知らせ

10:00～16:00 7/23(四)
ワンダーモール

10:00～11:30 7/28(金)
(株)安藤醸造 北浦本館

13:00～14:00
大曲支援学校せんぼく校
角館高校定時制課程

(献血バスは支援学校玄関前に着きます)
14:40～16:00
市立角館総合病院

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112



年に一度、健診を受けて健康管理をしましょう！
集団健(検)診のお知らせ

特定健診は、生活習慣病の芽を見つける健診です。毎年、続けて受けることで、生活習慣病の芽を早く見つけて摘み取ることができます。年に一度、健診を受けて健康管理をしましょう！

受付時間 13:00～15:00

持ち物 健康保険証、受診券

次の方は健(検)診料金が無料で受けられます

仙北市国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者、年度年齢70歳以上の方、生活保護受給者(緊急時医療依頼証を持参)、社会保険で世帯全員が市県民税非課税の方(市県民税世帯証明書《有料》を持参)

※受診地域は「仙北市健診ガイド」をご確認ください。指定日に都合がつかない場合は、他の健診日でも受けられます。※健診対象に該当する世帯の方には、「仙北市健診ガイド」「受診券」を配布していますのでご確認ください。

※転入等で配布されていない方は、保健課、各地域センター、各出張所に「仙北市健診ガイド」がありますのでご利用ください。市のホームページでもご確認ください。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112



「特定健診、後期高齢者健診、一般健診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診」

日程	健(検)診場所
7月27日(木)	白岩小学校体育館
7月28日(金)	白岩小学校体育館
7月31日(月)	角館中学校体育館
8月1日(火)	中川小学校体育館
8月2日(水)	角館交流センター
8月3日(木)	角館交流センター
8月4日(金)	角館交流センター
8月7日(月)	雲然トレーニングセンター(雲沢集落センター)
8月8日(火)	雲然トレーニングセンター(雲沢集落センター)
8月9日(水)	西長野交流センター(旧西長野小学校)
8月16日(水)	角館交流センター
8月17日(木)	角館交流センター
8月18日(金)	角館交流センター

健康ワンポイント

今年のがん検診の予定は？

あなたは、どのがん検診を、いつ・どこで受けますか？

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっており、死亡原因の第1位となっています。部位別では、男性は、肺・胃・肝臓の順に、女性は、肺・胃・結腸の順で、結腸と直腸を合わせた大腸がんは、男性3位、女性は1位で、増加傾向にあります。

しかし、診断と治療の進歩により、一部のがん検診では早期発見・早期治療が可能となってきており、がんの死亡を減少させることが出来るようになってきています。その一方、市のがん検診の受診率は、20～40%です。

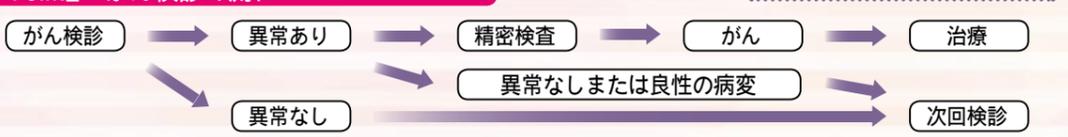
がんの早期発見・早期治療を目的として、市では各種がん検診を実施しています。このがん検診を受けるためには、「がん検診のしくみを知る」ことが大切です。下記を見ながら、今年のがん検診の受診予定を決めてみませんか？どうしようか迷っている方は、保健課職員と一緒に考えます。

Point1 がん検診の対象は、症状の無い人

- ◆無症状のうちに、『がん』を早期発見し、治療することが大切です。無症状のうちにがんを発見することで、早期治療ができ、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。
- ◆症状のある人は、早めに医療機関を受診しましょう。

精密検査が必要な方は、必ず医療機関を受診しましょう

Point2 がん検診の流れ



Point3 市で実施しているがん検診

検診の種類	対象者	受診間隔	検診内容
胃がん検診	40歳以上	毎年	検診車での胃部X線検査
肺がん検診	40歳以上	毎年	①検診車での胸部X線検査 ②市立角館総合病院でのCT検査
前立腺がん検診	50歳以上男性	毎年	検診会場での採血検査
大腸がん検診	40歳以上	毎年	検診会場へ便潜血検査の提出
子宮がん検診	20歳以上女性	毎年	①検診車での子宮頸部の細胞診 ②協力医療機関での子宮頸部の細胞診
	40歳以上女性	2年に1回	①検診車での子宮頸部の細胞診 ②市立角館総合病院での子宮頸部の細胞診
乳がん検診	40歳以上女性	2年に1回	①検診車でのマンモグラフィ ②市立角館総合病院でのマンモグラフィ

第2期参加者募集！ 高齢者介護予防事業

『わくわく教室』『浮き浮き教室』

クリオンの温泉プールを活用した水中運動教室の参加者を募集します。水中を歩きながらの運動で、関節痛等がある方でも楽に大きな負担なく運動できます。楽しく運動して、身も心も元気になりましょう。ぜひ、ご参加ください。

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。曜日は、祝日や休館日の都合で、変更になることがあります。

参加費 (プール利用料)
1回 400円
フロントでお支払いください

75歳以上の方は無料
後期高齢者医療被保険者証をフロントに提示してください

わくわく教室 運動強度 ☆☆☆(やや強め)

開催日 8月17日(木)～11月2日(木) 毎週木曜日
時間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
運動不足解消が目的の方
運動内容 有酸素運動・筋トレ

浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆(軽め)

開催日 8月21日(月)～11月13日(月) 毎週月曜日
時間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
足腰等に痛みなどの症状がある方
運動内容 水中歩行・軽い筋トレ

場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

定員 20人 ※初回参加者を優先とします。
持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
送迎 第2期は、角館方面の送迎をします。希望者は、申込時にお伝えください。
申込締切 7月31日(月)まで。申込をされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283

第1期参加者の声

専門の講師の方が楽しく教えてくれるから安心！

みんなで笑いながら、楽しく気分も爽快！

足腰の痛みが軽くなり、階段の昇り降りも楽になった