

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

8/22 ㊗・9/19 ㊗

10:00～15:00
8月はみんなと語り合ったり、ゲームをしたりします。

9/6 ㊗ 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

8月 献血のお知らせ

8/18 ㊗

10:00～11:20
西木総合開発センター
13:00～14:20
仙北警察署
15:00～16:00
JA秋田おばこ角館支店

ジカ熱・デング熱対策

ヒトスジシマカ(ジカ熱・デング熱の運び屋)の発生源を叩け!

なぜ対策が必要?

ジカ熱やデング熱は蚊(日本ではヒトスジシマカ)を介して感染します。感染した人の血を吸った蚊が、また他の人の血を吸うときにウイルスを移し、感染を広げていきます。

蚊から身を守る方法

- 虫よけ剤を使用する
- 肌の露出を少なくする(長袖・長ズボンなど)



日頃からの蚊発生予防が大切

《蚊の発生を減らすために》

定期的に幼虫が発生しそうな周辺の水たまりの除去・清掃をしましょう。

- 水たまりのできやすいところ
植木鉢の皿、雨よけのブルーシートや古タイヤ、雨ざらしの用具、野外に放置された空きビン・缶・ペットボトル、詰まった排水溝
- 下草刈りを推奨するところ
風通しの悪いやぶや草むら



Check!

健康ワンポイント

あなたが対象者です! 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病気を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、定期的に健診を受診し健康管理をすることが重要となります。

Point1 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。

Point2 40歳になったら特定健診を受けましょう

体の中での変化は、外からは見えません。外から見えない体の変化を知ることができるのが特定健診です。市の集団健診は7月末から始まっています。1年に1回は健診を受けて健康の確認をしましょう。

※社会保険の方の特定健診の受け方や料金については、加入している健康保険にお問い合わせください。



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確認いただけます。

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
8月16日(水)	角館交流センター
8月17日(木)	
8月18日(金)	
8月21日(月)	神代市民体育館
8月22日(火)	
8月23日(水)	
8月24日(木)	田沢交流センター体育館
8月25日(金)	
8月28日(月)	
8月29日(火)	生保内市民体育館
8月30日(水)	
8月31日(木)	
9月1日(金)	
9月4日(月)	生保内市民体育館
9月5日(火)	
9月6日(水)	

オレンジカフェ(総称)が1か所増えました



オレンジカフェは、認知症の人も家族も地域の人でも誰でも気軽に交流することのできる集いの場です。これから来年2月まで8回の予定で開催します。

8月6日からは、八割地区でローズカフェとしてオレンジカフェが開始になりました。当日は、看護師や栄養士の方々から認知症予防のためのお話や体操、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみ、約2時間を過ごしました。これからも続きますので、興味のある方は、参加してみてください。

8月・9月の開催予定

カフェの名称	場所	開催日		時間	個人負担
たんぼばカフェ	外町交流広場	8月 8日(火)	9月 12日(火)	13:30～15:30	なし
ひまわりカフェ	グループホームひまわり	8月 19日(土)	9月 16日(土)	14:00～16:00	100円
茶っこカフェ	田沢湖総合開発センター	8月 22日(火)	9月 19日(火)	13:30～15:30	なし
下延地域交流つどいの会	下延コミュニティーセンター	8月 22日(火)	9月 19日(火)	14:00～16:00	なし
共生(ともいき)オレンジカフェ	往生院	休み	9月 15日(金)	14:00～16:00	100円
ローズカフェ	八割コミュニティーセンター	8月 6日(日)	9月 3日(日)	13:30～15:30	なし

問合せ 仙北市包括支援センター 担当 新山 ☎43-2283