

「けんこう企業」を紹介しす!

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

オレンジカフェ



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。ためになるお話や体操、手工芸、お茶を飲みながらおしゃべり等内容はカフェによってそれぞれ工夫されています。2時間楽しく過ごしましょう。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

2月の開催予定

カフェの名称	場所	開催日	時間	個人負担
たんぼカフェ	外町交流広場	2月13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	2月17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	2月18日(日)	13:30～15:30	なし
ローズカフェ	八割コミュニティセンター	2月18日(日)	13:30～15:30	なし
下延地域交流つどいの会	下延コミュニティセンター	2月20日(火)	14:00～16:00	なし
共生(ともいき)オレンジカフェ	往生院	2月23日(金)	13:00～15:00	100円

問合せ/仙北市包括支援センター 担当: 新山 ☎43-2283

市立角館総合病院

2月の眼科外来日程表のお知らせ

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

【2月の眼科外来日程表】 新患・再来・予約・紹介状持参の方の診察日は次のとおりです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	2 11:00まで受付 新患・再来・予約
5	6 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	7 11:00まで受付 新患・再来・予約	8 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	9 11:00まで受付 新患・再来・予約
12	13 10:30まで受付 新患・再来・予約	14 11:00まで受付 新患・再来・予約	15 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	16 11:00まで受付 新患・再来・予約
19	20 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	21 11:00まで受付 新患・再来・予約	22 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	23 11:00まで受付 新患・再来・予約
26	27 10:30まで受付 新患・再来・予約	28 11:00まで受付 新患・再来・予約		

※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページ (<http://kahunodate-hp.com/>) によるご確認をお願いします。

大曲仙北歯科医師会	4日	長尾歯科医院 (大仙市長野)	☎0187-56-4405
	11日	富永歯科医院 (美郷町六郷)	☎0187-84-0123
	18日	さくら歯科医院 (仙北市角館町)	☎0187-54-2747
	25日	佐々木歯科医院 (大仙市上栄町)	☎0187-63-3025

2月の
休日歯科診療当番医

健康づくりのために
取り組んでいること

◆ 会社の方針に健康があげられている。社員の健康は会社だけではなく社員の家族にとっても重要なこと。
◆ 年1回健診を実施し健診費を補助している。健診後の再検査は業務扱いとし、受診したのかを確認している。
◆ インフルエンザの予防接種は社員全員に全額補助を行っている。インフルエンザに罹ったときのリスクは会社にとっても大きい。予防できることは予防しなければいけない。
◆ 禁煙に力を入れており、禁煙外来受診分の金額は領収書提示により後日振り込みする。
◆ 「非喫煙者手当」を実施。誓約書を提出すると手当が支給される。現在

株式会社 瀧神巧業
代表取締役のインタビュー



株式会社 瀧神巧業

角館町

◆ 毎朝ラジオ体操を行っている。きちんとラジオ体操することによるストレッチ機能増大が目的。
◆ 社員の喫煙率は約11%。喫煙率0%を目標に掲げている。
◆ 健康管理は会社の模範となるリーダーが、率先して取り組んでいくべきことと考えている。私も以前は喫煙していたが、自分が不健康であることが、自分だけでなく、社員とその家族を不幸にする大きなリスクを持っていることに気がつき禁煙した。
運動を心がけたり、食事内容に気を付けたり、禁煙をしたり、日常的な気づかいで健康はかなり改善できる。健康であるという自信は日々の暮らしも楽しくする。リーダーはもとより市民の皆さんも日常的な心がけをし、みんなで健康な仙北市をつくること

仙北市は働き盛りの45歳を境にがん・心疾患(心筋梗塞など)・脳血管疾患(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血)で亡くなる方が急増します。その原因の多くは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病です。
若い世代の健康づくりはその後の人生に大きく影響します。若い世代が1日の大半を過ごす「職場」から健康に取り組みむことが必要です。健康づくりに積極的に取り組んでいる企業をご紹介します!

こころの電話相談

2/16 金

時間 10:00～10:50
11:00～11:50

相談方法 電話相談(要予約)

※予約締切:当日の9:30まで
予約された方へは日時にスタッフより電話します。
スタッフ 臨床心理士



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

2/21 木 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。



笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会 2/16 金

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 保健師



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いわれています。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。

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談

2/27 木

時間 13:30～14:30・15:00～16:00

場所 角館交流センター 相談方法 面談(要予約)

※予約締切:相談日当日の10:00まで
予約された方は、直接会場へお越しください。
スタッフ 臨床心理士



「辛い、苦しい、不安、眠れない」などやきこもりのこと、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