

せんぼく元気はつらつ隊を募集します！

秋田県では健康寿命日本一を目指して様々な健康づくりに取り組んでいます。その事業の一環として、仙北市では健康づくりに取り組む方々を増やすため、「せんぼく元気はつらつ隊」を結成します。研修会に3回以上参加してせんぼく元気はつらつ隊になろう！

せんぼく元気はつらつ隊とは？

仙北市民であれば誰でも参加OK！お約束を果たせばあなたもせんぼく元気はつらつ隊の仲間入り！

せんぼく元気はつらつ隊に仲間入りしたら、家族や近所、お友達に元気はつらつになる方法をいっぱい話してください。みんなで楽しく元気はつらつになろう！

お約束

- ①1年間に3回以上研修に参加して元気はつらつ隊の修了証をゲット！
- ②自分ができることをやる「家でちょこっと動こう」「しょっぱい物少し減らそう」
- ③自分が元気になる「元気はつらつ！」
- ④元気をみんなにあげる「こんたいい話聞いだよ！おめさおへるね！（こんなにいい話を聞いたよ！あなたに教えるね！）」

せんぼく元気はつらつ隊になるための研修会 研修会3回以上参加して修了証をゲットしよう！

期日	時間	内容
6月7日(木)	9:30 ~ 11:30 (受付9:00 ~ 9:30)	▶演題 足裏からの健康づくり ▶講師 日本フットセラピスト協会マスターインストラクター 渡辺ユミ子氏 ▶場所 健康管理センター(角館) ▶持ち物 飲み物、足裏マッサージの実技を行うので、動きやすい格好で参加してください
7月5日(木)		
6月28日(木)	9:30 ~ 11:30 (受付9:00 ~ 9:30)	▶演題 音楽にあわせて心も体も楽しく運動 ▶講師 (公社)日本3B体操協会公認指導者 鈴木和加子氏 ▶場所 健康管理センター(角館) ▶持ち物 飲み物、3B体操を行うので、動きやすい格好で参加してください
7月24日(火)		
8月27日(月) こころとからだの健康づくり講演会	14:00 ~ 16:00 (受付13:30 ~ 14:00)	▶演題 笑おう！ほぐそう！心と体で！ ▶講師 セルフアドヴァンス協会代表理事 水科江利子氏 ▶場所 角館榊細工伝承館 ※桜並木駐車場に駐車し、「講演会に参加」と伝えて駐車場をご利用ください。

申込期限

各講座の1週間前までに電話で保健課にお申し込みください。申込時「氏名、生年月日、電話番号、参加講座」をお知らせください。

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

6/6 ☎ 13:00 ~ 16:00
血圧測定と健康講話
演歌体操など

6/19 ☎・7/17 ☎
10:00 ~ 15:00
脳トレゲームをします。

「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とするスペースです。どなたでも参加できますのでぜひ立ち寄りください。傾聴ボランティア「えくぼの会」小松 龍子

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

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

市立角館総合病院看護部から

問合せ ☎54-2111

看護の日 開催

秋田県看護協会主催、「看護の日」を下記日程で開催します。お気軽にご来場ください。

- 日時 5月24日(木) 8:30 ~ 10:30
- 場所 市立角館総合病院 総合受付前
- 内容 ★血圧測定、骨密度測定、健康相談、正しい手洗いの実技
★お花、あめ、グッズのプレゼントもあります。



健康ワンポイント

今年もがん検診を受けましょう

おおよそ、日本人の2人に1人が「がん」にかかっています。そして、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんの部位別では、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って、早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきており、がんの死亡を減少させることができるようになっていきます。

さて、早期のがんは自覚症状がないことが多く、早期発見・早期治療のためには、症状がなくとも検診を受けることが大切です。市では、6月から各種がん検診を実施します。5月中旬から下旬にかけて、各ご家庭に、『健(検)診のご案内』(ピンク色の封筒)として、ご家族の健診受診券が配布されます。封筒を開け、『平成30年度仙北市健診ガイド』を見ながら、今年のがん検診受診予定をスケジュールに入れておきましょう。どうしよう!と悩んだ方は、保健課職員と一緒に考えます。

がん検診の対象者

- ▶症状のない方が、対象となります。
- ▶症状がある方は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ▶医師から継続的に病院受診するよう指示がある方は、医師の指示に従いましょう。

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
	41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

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112