

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）

※詳細は「平成30年度版仙北市健診ガイド」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、「平成30年度版仙北市健診ガイド」「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「平成30年度版仙北市健診ガイド」がありますのでご利用ください。市ホームページ（http://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06_01.html）でもご確認ください。



【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26日(木)	白岩小学校体育館
7月27日(金)	
7月30日(月)	角館中学校体育館
7月31日(火)	中川小学校体育館
8月1日(水)	角館交流センター
8月2日(木)	
8月3日(金)	雲然トレーニングセンター（雲沢集落センター）
8月6日(月)	
8月7日(火)	角館交流センター
8月8日(水)	
8月9日(木)	



年に1度の健康チェック！特定健診を受けよう！

特定健診とは

メタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病（糖尿病、高血圧症、腎臓病など）を予防するための健診です。さらに、健診を受けた方の中から保健指導対象となる方は、保健師または管理栄養士が生活習慣病を予防できる方法を一緒に考えていきます。

主な検査項目

腹囲測定、身長と体重計測、血圧測定、尿検査（蛋白尿、尿糖）、血液検査（糖の代謝、肝機能、腎機能、脂質の代謝等）ほか

※詳しくは「平成30年度版健診ガイド」をご覧ください。

特定健診の受診方法（仙北市国保の方40歳～74歳）

次の①または②の方法で受診
 ①集団健診：地区の体育館やセンター等で決められた期間内に受診します。
 ②大曲仙北協力医療機関健診：電話や受付で申し込みをして受診します。
 ▶《特典1》11月30日までの間に自分の日程を合わせながら受診できます。
 ▶《特典2》かかりつけ医が協力医療機関である場合、治療を考慮しながら健診を受けられます。
 ▶《特典3》集団健診会場まで行くのが難儀な方、集団健診会場の混雑や暑さが苦手な方にお勧めです。

医療機関名	住所	電話番号
市立角館総合病院	角館町岩瀬3	54-2145
西明寺診療所	西木町門屋字道目木319-1	47-2123
神代診療所	田沢湖神代字野中清水216-4	44-2118
市立田沢湖病院	田沢湖生保内字浮世坂17-1	43-1131
佐藤医院	角館町下新町13	54-2055
おおさわ胃腸科内科クリニック	角館町中菅沢92-20	52-1133
今村内科循環器科医院	角館町田町上丁3	53-2510
野々部外科内科医院	角館町田町上丁52-1	54-2337
大野医院	角館町東勝楽丁17	53-2066
高橋医院	田沢湖生保内字街道/上65	43-1515
かとうファミリークリニック	田沢湖生保内字浮世坂74-1	43-2123

〔仙北市内の協力医療機関〕

今年も、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17日(火)から、胃がんの集団検診が始まります。ご自身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。割り当て地区に受診できない場合は、他の会場でも受診できます。

対象 40歳以上（昭和54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 1,300円
(自己負担金)

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

持ち物 健康保険証・平成30年度各種健（検）診受診券

※7月29日(日)の健康管理センターで受診を希望する方は、電話での申し込みが必要です。
 ※大腸がん検診を受診希望の方は、2日分の便を持参ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

今年度次の方は無料です

51歳・53歳・55歳・57歳・59歳になる方

「平成30年度版仙北市健診ガイド」でご確認ください。

日程	場所	大腸がん検診が受けられる日
角館地区	7月17日(火)	健康管理センター ◎
	7月18日(水)	中川集落センター
	7月19日(木)	雲沢集落センター
	7月20日(金)	花葉館ロッジ
	7月23日(月)	白岩部落会館
	7月24日(火)	健康管理センター ◎
西木地区	7月25日(水)	西木保健センター ◎
	7月26日(木)	
	7月27日(金)	吉田体育館 ◎
	7月30日(月)	紙風船館
田沢湖地区	7月31日(火)	
	8月1日(水)	就業改善センター ◎
	8月2日(木)	
	8月3日(金)	◎
	8月6日(月)	田沢交流センター ◎
	8月7日(火)	
	8月8日(水)	健康増進センター ◎
	8月9日(木)	
8月10日(金)	◎	

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働きもよくなります。足元が整うことは活気ある生活の第一歩となります。

時間 10:00～11:30(全6回)

場所 角館交流センター 第3研修室

対象 おおむね65歳以上の方

講師 進藤ミツホ氏

持ち物 タオル、水分補給のための水かお茶

申込締切 8月8日(水)

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283



角館

運動が苦手な方
足や腰の痛い方
足が付きやすい方にもお勧め

日程	
1回目	8月22日(水)
2回目	8月29日(水)
3回目	9月5日(水)
4回目	9月12日(水)
5回目	9月19日(水)
6回目	10月2日(火)

妊娠

出産

乳幼児期

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

仙北市版ネウボラ

なないろ通信

こんにちは赤ちゃん教室の紹介

妊娠中期以降の夫婦やママを対象に1クール2回の講座が開かれます。講座の最後に参加者で交流会・情報交換会があります。

【1クール第1回内容】

- ①沐浴パパ体験コース ・パパ沐浴体験と妊婦体験
- ②沐浴妊婦栄養コース ・ママの栄養と沐浴体験

【1クール第2回内容】

- ①出産に向けての知識 ②母乳育児
- ③妊娠期から産後のメンタルヘルス

6月19日に行われた1クール第1回の様子を紹介します



保健師が、参加者に沐浴実技をデモンストレーションしてから沐浴体験です。



パパ、本番も頑張ってるね！2人で協力してスムーズにできるようにしたいね！



妊婦モデル(8.5kg)を着用し、起き上がりや靴を履いて脱いだり、日常動作を体験して、動きにくさと大変さを体験。



管理栄養士が、妊娠中の栄養についてお話しながら意見交換を行いました。妊娠中の赤ちゃんが吸収する栄養は、ママの食事と直結！



最後に参加者の交流会です。数年後は、同じ学校のPTAかもね！赤ちゃんの誕生待ってるね！



7月は七夕。最後に、短冊にお願いを書いてもらいました。みんな、安産で元気な赤ちゃんが産まれてくるように願っていました。

沐浴パパ体験コースの感想

○パパの感想

【全体】▶色々練習をさせてもらい勉強になり、よかったです ▶参加してみて、知らないことなどいっぱいあったのですごく勉強になりました

【沐浴体験】▶いきなりの沐浴ではなく、ここで練習を少しでもすることができよかったです

【妊婦体験】▶妊婦さんの大変さがわかり、勉強になりました

○ママの感想

【全体】▶初めてのことで迷う所もあったけど丁寧に教えていただきとても勉強になりました ▶実技を通して体験ができ、とても勉強になりました。楽しみながら学ぶことができてよかったです ▶夫婦で参加することができ、よい機会になりました

【パパが体験したことへの感想】▶夫婦で沐浴体験ができた

のでよい経験になりました ▶パパに妊婦体験をしてもらって大変さを分かってもらうことができよかったです。沐浴も1人では大変なので2人で協力してスムーズに実際はできるようにしたいです ▶沐浴の方法がわかりやすかったです。妊婦体験が、思いのほか主人からの理解が得られました

沐浴妊婦栄養教室の感想

○ママの感想

▶2人目ですが、沐浴のことなど忘れていたことがたくさんあったので、よかったです。第2回目も楽しみにしています ▶帰ったらパパにも教えて2人で協力して育児をして行きたいと思いました ▶お互いにお互いを理解し合って赤ちゃんのことを考えていきたいと思いました

今回は、1クール第2回の様子を紹介します。

水中運動教室

はつらつ教室・リフレッシュ教室 開催！

8月から西木温泉ふれあいプラザクリオンプールを利用して、はつらつ教室とリフレッシュ教室の第2クールを開催します。水中運動では、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、筋力の向上やダイエット効果があります。そのため、脳梗塞・脳出血、心筋梗塞などにつながる生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）の悪化を予防することができます。

昨年度の参加された方では、体重が減少した方が53.3%、体脂肪が減少した方が73.3%、血圧が低下した方が60%いました。アンケート結果では、「運動を行った後の爽快感があった」「膝・腰・肩などの痛みが軽減した」と返答された方が多いです。体の健康だけでなく心の健康にも効果がありますね！

泳げなくても大丈夫。皆さんも水中運動をしましょう！

- 場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 講師 スポーツコンサルタントシバタ 柴田 栄宜 先生
- 受付時間 17:50～18:00
- 話し合いタイム 18:00～18:15
- 講習時間 18:15～19:15
※初回と最終回は血圧測定と体重測定のため、19:30終了です。
- 参加料 プール利用料 1回 400円
- 定員 20人
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 申込締切 8月10日(金)までに電話で保健課にお申し込みください。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

はつらつ教室(火曜日)

8月21日・28日
10月2日・9日・16日・23日
11月6日・13日・20日・27日
12月4日・11日

リフレッシュ教室(木曜日)

8月23日
10月4日・11日・18日・25日
11月1日・8日・15日・22日・28日
12月6日・13日
※11月28日は水曜日の開催です。

※9月はプール工事のためお休みになります。
※「はつらつ教室」または「リフレッシュ教室」全12回で1クール
「はつらつ教室」と「リフレッシュ教室」は、運動の内容は同じです。

お試しで参加したい方、毎回の参加は難しい方でも大丈夫！
クールの途中からの参加もOK！
皆様のご都合に合わせて参加してください！

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

まだまだ募集中！

のうわか 脳若 さわやか教室

～さぁみんなではじめよう！認知症予防～

- ▶脳を若くするポイント
- ・新しいチャレンジ！
- ・人と会って話す
- ・たくさん笑う

認知症について正しく理解し、認知症の予防方法などを楽しく学ぶ教室です。1人での参加、お友だちを誘っての参加どちらも大歓迎です。スタッフがサポートしますので、お気軽にご参加ください。

1回目の期日と場所

7月23日(月) 角館交流センター
7月27日(金) 田沢湖健康増進センター
※7月～12月まで、月1回の開催予定

時間 10:00～11:30

対象 65歳以上の方で、認知症予防に取り組みたい方

定員 各会場20人程度

内容 認知症についてのお話、タブレットを使用した脳若トレーニング、健康体操、調理実習などを予定しています。申込者には個人案内をします。

申込期限 7月20日(金)

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283