

平成 23 年度 健（検）診日程

3

- 特定健康診査 ●一般健診 ●後期高齢者健診 ●大腸がん検診
- 前立腺がん検診 ●肝炎ウイルス検診 ●生活機能評価 ●結核検診
- 肺がん検診（胸部総合健診レントゲン撮影）

地区	日	健（検）診会場	対象地区	対象地区
			受付時間 13:00 ～ 14:00	受付時間 14:30 ～ 15:30
田沢湖	9月1日（木）	生保内市民体育館	春山、造道、田子ノ木、大沢	中生保内（上・下）、山居1・2
	9月2日（金）		宿北・南、野中団地、沼田	久保、手倉野、相内端
	9月5日（月）		野村、田向、赤石、堂田	四十程、船場、刺巻、明平
	9月6日（火）		男坂上1・2、浮世坂団地、横町	男坂下1・2・3、駅前
西木	9月7日（水）	旧上桧木内小学校体育館	戸沢、鳥屋森、坂本、桁沢、浦子内上	中泊・寺村、比内沢、宮田、堀内、三共
	9月8日（木）	桧木内小学校体育館	木田・相沢、下田、大台野、大台野開	松葉（上・中・下）、橋掛通り、高屋、畑中、山口（一・二・三）
	9月9日（金）		上中里、中里、小滝、相内潟、相内	吉田、小波内、長戸呂（上・下）、久保
	9月12日（月）	西木保健センター	六本杉（上、下）、中組、西野、寺村	下橋元、古堀田、小白川、袖野
	9月13日（火）		山崎、小淵野、宮田（上・下）、後川、落合	西荒井（上・下）、ニュータウン塚野腰
	9月14日（水）		湯尻、湯野、十二峠、佐曾田、八津、小山寺、鎌足	小原木、堂村、荒町（上、中、下）
	9月15日（木）		林崎、小沢口、堀之内、石川原、高野、外谷地	上門屋（上、下）、屋敷田、道目木、漆原、入江

*指定日に都合の悪い方は、ほかの地区の検診日に受けられます。

●骨粗しょう症検診

地区	日	健（検）診会場	対象地区	対象地区
			受付時間 13:00 ～ 14:00	受付時間 14:30 ～ 15:30
田沢湖	9月6日（火）	生保内市民体育館	生保内・田沢全域	
西木	9月15日（木）	西木保健センター	西木全域	

●問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

保健の掲示板

1 介護予防教室「若返り教室」のお知らせ

仙北市包括支援センターでは、高齢者の方々が住み慣れた地域で元気に日常生活を営むためのお手伝いをさせていただいています。

今回は、長く楽に歩くことができるよう、転ばない足腰づくりをするための若返り教室を開催することにしました。

足腰にもっと自信を持ちたいけれど、激しい運動は向いていないと考えている方。足の手入れから始めてみませんか。

たくさんの方々の参加をお待ちしています。

- 期日／9月6日（火）、14日（水）、22日（木）、28日（水）、10月5日（水）、12日（水）、19日（水）
- *毎回参加できなくても大丈夫です。

- 時間／10:00～11:30

- 対象／65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方

- 会場／1回目：角館交流センター
2～7回目：健康管理センター

- 内容／自分でできる足のマッサージ、手入れ

- 講師／
1回目、7回目：渡辺ユミ子氏（秋田市）
1～7回目：進藤ミツホ氏（田沢湖）

- 準備するもの／タオル、バスタオル、水分補給のための水かお茶

- 申込締切／平成23年9月5日（月）

- 申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

2 9月献血の日程

- 日程／27日（火）
- 時間・場所／
9:40～12:40 角館南高等学校
14:00～16:00 角館総合病院
- 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

国民年金だより

国民年金

国民年金の届出・手続きを必ず行ってください

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方すべてが加入する制度です。

届出を忘れると、将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。また、不意の事故や病気で障害が残ったり、万一、亡くなられたときには、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されなくなるおそれがあります。

次のようなときには、お住まいの市区町村役場への届出が必要です。届出を忘れずに行って、あなたの大切な年金の権利を守ってください。

20歳になったとき

厚生年金や共済組合に加入していない方が、20歳になったときは、国民年金の第1号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者資格取得届」を提出します。

会社を退職したとき

会社などに勤めていて、厚生年金や共済組合に加入している方は、国民年金の第2号被保険者になります。

金の第2号被保険者になっています。第2号被保険者の方が60歳になる前に、会社などを退職したときは、国民年金の第1号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

被扶養配偶者の方の収入が増えたとき

会社などに勤めて、厚生年金や共済組合に加入している方の被扶養配偶者の方（20歳以上60歳未満の方に限ります）は、国民年金の第3号被保険者になっています。

第3号被保険者の方のパート収入などが130万円以上になったときは、被扶養配偶者でなくなり、第1号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

被扶養配偶者の配偶者が退職したとき

配偶者の方が退職して、厚生年金や共済組合の加入者でなくなると、それ

まで国民年金の第3号被保険者だった方は、被扶養配偶者でなくなり、第1号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

※第3号被保険者の方が離婚したときにも、第1号被保険者になるための手続きが必要です。

※老齢厚生年金等を受ける権利をもっている配偶者の方が65歳になって第2号被保険者でなくなったときも、それまで第3号被保険者だった方は、第1号被保険者になるための手続きが必要です。

免除制度などをご利用してください

平成23年度の国民年金の第1号被保険者の保険料は、月額1万5020円です。

国民年金の保険料を納めることが経済的に困難なときには、免除制度や学生納付特例制度があり、市区町村役場または年金事務所への申請手続きによって、保険料の納付が免除されたり猶予されたりして、保険料の未納を防止できることになっています。

ご相談先は

詳細は、お住まいの市区町村役場、

●国民年金に加入するとき、加入者の種別が変わるとき

事項	国民年金の種別
20歳になったとき	年金未加入→第1号被保険者
会社を退職したとき	第2号被保険者→第1号被保険者
第3号被保険者のパート収入が増えたとき、配偶者が退職したとき、離婚したとき	第3号被保険者→第1号被保険者

年金事務所または「ねんきんダイヤル」（00570-051165）一般の固定電話では、市内通話料金でご利用できます。へお問い合わせください。※携帯電話で「ねんきんダイヤル」をご利用されると、通話料は全額お客様のご負担になります。

9月 おやこ交流広場

子ども同士のふれあいやお母さん方の交流のため、健康管理センターのホールを開放します。
お子さんを自由に遊ばせる広場としてお使いください。

●日時／12日(月)、26日(月) 9:30～11:30
【問合せ】仙北市保健課 ☎ 55-1112



9月の健康カレンダー

乳幼児健診

日	健診名	対象者	場所
2日(金)	3歳児	H20年2月生	健康管理センター (角館)
15日(木)	2歳児歯科	H21年2月生	
16日(金)	1歳6カ月児	H22年2月生	
30日(金)	4カ月児	H23年5月生	
30日(金)	10カ月児	H22年11月生	

乳児相談

日	時間	相談名	対象者	場所
6日(火)	午前	7カ月児	H23年2月生	健康管理センター (角館)
	午後	12カ月児	H22年9月生	

母子手帳交付

日	受付時間	場所
5日(月)	13:00～13:30	健康管理センター(角館)
13日(火)		
20日(火)		
26日(月)		

予防接種

日	種類	場所
12日(月)	三種混合・BCG	西木保健センター
20日(火)	三種混合・BCG	田沢湖健康増進センター
21日(水)	三種混合・BCG	健康管理センター(角館)

【問合せ】仙北市保健課 ☎ 55-1112



子育て支援センター情報

市内5カ所の保育園に子育て支援センターがあります。子育て支援センターは、地域全体で子育てを支援する基盤づくりのため、次のような活動を行っています。

【集いの広場の開設】

子育て中の親子同士が気軽に交流できる場として広場を開いています。保育園に入園していないお子さんとお母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんなどなたでも参加できます。

準備の都合上、参加される方は前日まで各保育園へご連絡ください。

※持ち物等は各保育園にご確認ください。

だしっこルーム(生保内保育園内)

☎ 43-1025 FAX 43-3256
時間／9:30～11:30

7日(水)／体を動かしてあそぼう
14日(水)／水族館GAO出前授業に参加しよう
21日(水)／9月生まれのお誕生会
粘土であそぼう
28日(水)／一緒にお散歩に出かけよう
身体測定

さくらんぼルーム(ひのきない保育園内)

☎ 48-2345 FAX 48-2525
時間／9:30～11:20

1日(木)／園庭であそぼう・身体測定
8日(木)／旭日神社に散歩に行こう！
15日(木)／食育のすすめ

☆10月1日(土)運動会
ぜひ参加してくださいね♪



わかばルーム

スライムをつくってあそびました♪



【育児不安等についての相談指導】

お子さんの発達や子育てに関する不安や悩みに関して相談を受け付けています。一人で悩まず、小さなことでもお気軽にご相談ください。

【電話や来園は月～金曜日の9:00～17:00。手紙・FAX等はいつでも】

【子育てサークル等への支援】

子育てサークルやボランティアの皆さんに活動の場を提供したり、活動の支援をしたりします。興味のある方はぜひご連絡ください。

いちごルーム(角館保育園内)

☎ 53-2918 FAX 53-2919
時間／10:00～11:00

14日(水)／体を動かして元気にあそぼう
28日(水)／体を動かして元気にあそぼう
☆角館児童館(旧角館保育園)で開催

なかよしルーム(にこにこ保育園内)

☎ 47-2525 FAX 47-2323
時間／9:30～11:30

14日(水)／健康チェック(保健師さんが来園します)
21日(水)／園庭であそぼう
28日(水)／栄養士のお話(おやつを作って食べよう)

わかばルーム(神代保育園内)

☎ 44-2502 FAX 44-2931
時間／9:30～11:30

「わいわい広場」

6日(火)／体を動かしてあそぼう・身体測定
20日(火)／保健師さんと語ろう！
27日(火)／遠足に行こう(生保内公園)

17日(土)／運動がんばるぞ！
神代こども園運動会 9:00～12:00

「赤ちゃん広場(0～1歳児)」

22日(木)／戸外であそぼう！・栄養士さんのお話を聞こう(おやつの与え方について)・身体測定



大腸がん撲滅キャンペーン

(9月の大腸がん検診)

9月の大腸がん検診は、下記の日程で受け付けます。
お手元に届いている便検査キットを使って、2日分の便を持参し、是非、検診を受けましょう！

●大腸がん検診をまだ受けていない方

症状のない健康なときにこそ、検診を受けましょう！
大腸がん検診の研究(比較試験)に参加しながら検診を受けると、大腸がん検診の費用は無料になります！

●既に大腸がん検診の研究(比較試験)に参加くださっている方

「今年はまだ…」の方！今年も是非とも大腸がん検診を受診しましょう。
2日分の便と一緒に「健康状態に関するアンケート」もご持参ください。

9月の検診日程	受付時間	検診会場
1日(木)、2日(金)、 5日(月)、6日(火) 7日(水)	12:30～	生保内市民体育館
8日(木)、9日(金)		旧上桧木内小学校体育館 桧木内小学校体育館
12日(月)、13日(火)、 14日(水)、15日(木)	15:30	西木保健センター

*9月13日は午後7時まで受け付けます。



ご質問・お問い合わせは、
「仙北市健康管理センター」まで
☎ 55-1112
月曜日～金曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)