

こころの相談
心の健康づくり・
自殺予防対策事業

「つらいこと、苦しいこと、不安なこと、眠れない」など家族や個人の心の悩みをゆつくり相談してみませんか。臨床心理士がお話を聴きします。

- ◆日時／2月4日(火)・26日(水)
13時30分～17時
- ◆場所／角館交流センター相談室
- ◆スタッフ／臨床心理士
- ◆相談方法／面談、電話相談 (要予約)
- ◆申込・問合せ／仙北市保健課 成人保健係

えがおサロン
「語って、笑って、ホッと一息」

えくぼの会員が毎月1回水曜日、田沢湖健康増進センターでサロンをオープンしています。何か特別なことをするわけではありませんが、コーヒーやお茶を飲んで語ってホッとしてみませんか。申し込みはいつでも。申し込みはいつでも。近所お誘い合わせのうえお気軽にご利用ください。

- ◆日程・内容／2月5日(水)「みんなで笹葉もちをつくらう！」
- ◆3月5日(水)「笑える秋田なまりの昔話 藤原まり氏」
- ◆費用／100円/回
- ◆場所／田沢湖健康増進センター
- ◆時間／13時～16時
- ◆代表／小松龍子
- ◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係

傾聴ボランティア
「えくぼの会」

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。気軽に訪れてみてください。「えくぼの会」会員がお話を聴きます。

- ◆個人の詳細は厳守します。
- ◆日時／2月19日(水) 10時～14時
- ◆場所／角館交流センター相談室
- ◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係

笑いの会
「笑いヨガで仲間との交流プラス・健康度アップ！」

笑いとは、手軽にできる呼吸法です。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言われています。笑いヨガは特別な道具や技術も必要ありません。

「笑いの会」の仲間に加わって笑いの効果を実感

ましよう。友達も誘って参加しましょう！

- ◆日時／2月21日(金)、3月28日(金)
- ◆毎月1回金曜日
- ◆内容／笑いヨガ・仲間づくりゲーム・軽体操
- ◆2月、3月の講師は、伊藤晴美先生(笑いヨガ・ラフターヨガティチャー)
- ◆場所／健康管理センター(角館)
- ◆受付／9時40分～10時
- ◆終了時間(予定)／11時30分
- ◆当日参加もOKですが、準備の都合上申込みください
- ◆申込・問合せ／仙北市保健課 成人保健係



大腸がん撲滅キャンペーン

ちょっと気になる耳寄り情報

今回は、喫煙者の方々には少々耳の痛い、「たばこががん予防」がテーマです。

たばこががん、という事実が先に浮かぶのは「肺がん」ではないでしょうか。実はその他のがんにも影響を及ぼすことが科学的に証明されています。

日本人を対象とした研究で、喫煙により、がん全体のリスクが上がることは「確実」と評価されています。部位別では、食道、肺、胃、膵臓、子宮頸部に対しては「確実」、肝臓に対しては「ほぼ確実」、大腸(直腸)、乳房に対しては「可能性あり」という評価です。



国立がん研究センターでは、「日本人のためのがん予防法」の一つ目として「たばこを吸っていない人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう」という目標を掲げています。

★

「がんの予防、ひいては健康増進の為に禁煙」というのは誰もが知っている当たり前のことですが、その「当たり前」をおろそかにしては、がん死亡率日本一という不名誉をいつまでもたつても脱する事が出来ない事を、私達は肝に銘じなくてはなりません。

★

国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防グループ
「日本人のためのがん予防法」
http://epi.ncc.go.jp/can_pre/93/180.html

●問合せ／
仙北市健康管理センター
(55) 11112

2月の大腸がん検診日程表

日程	受付時間	会場
5日(水)	10:00～13:00	神代就業改善センター
12日(水)		田沢湖総合開発センター
19日(水)	9:30～12:00	西木総合開発センター
23日(日)		健康管理センター(角館)

※受診の際は、必ず2日分の便と保険証をご持参ください。



介護保険事務所からのお知らせ 居宅介護福祉用具の 購入費が支給されます

自宅で介護を受けている方が、介護保険で対象となっている特定福祉用具を購入した場合、申請することにより、購入費用の9割が介護保険から支給されます。

申請するにあたって、①申請書、②領収書、③購入した福祉用具が分かるもの(パンフレット等※写真でも可)が必要となります。申請の受付は、介護保険事務所のほか、仙北市役所の介護保険担当窓口でも行っています。

また、都道府県により販売事業者が指定されています。指定を受けていない事業者から購入した場合は支給の対象とはなりませんので注意してください。指定事業者については、介護保険事務所、担当ケアマネジャーまたは直接販売店へ確認してください。

●対象者／要介護認定・要支援認定を受けている方(施設入所者は除く)

- 特定福祉用具／①腰掛便座 ②自動排泄処理装置の交換可能部品 ③入浴補助用具 ④簡易浴槽
- ⑤移動用リフトのつり具の部分

※限度額は、年度あたり10万円までです。

なお、同年度内に同一種類の特定福祉用具を二つ以上購入することはできません。

◆問合せ／介護保険事務所 保険指導班
(55) 0187(86) 3911

国民年金 だより

国民年金保険料の納付方法として

「2年前納(口座振替)」が始まります!

平成26年4月末の口座振替分より、割引額より大きな2年前納がご利用いただけるようになります。

は2月末まで。10月～翌年3月分は8月末まで。

2年前納(口座振替)のメリット

- ◎メリット1
2年間で1万4千円程度の割引となります。
- ◎メリット2
2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。
- ◎メリット3
口座振替をご利用することにより、納め忘れを防ぐことができます。

●「口座振替申出書」に必要な事項を記入・押印(金融機関への届出)し、お近くの年金事務所へ郵送してください。また、年金事務所や金融機関の窓口へ提出していただいても結構です。

※2年前納は口座振替のみご利用が可能です。お申込み期限は毎年2月末までです。

●国民年金保険料額は法律に基づき、物価や賃金の伸びに合わせて毎年度調整されています。平成26年度の保険料額は平成26年2月下旬に告示される予定です。

口座振替での前納の申込は次のとおり期限があります。ご注意ください。

◎6か月前納／4月～9月分

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせ願います。