

大曲仙北歯科医師会 6月の休日歯科診療当番医

- 7日 おやしき歯科クリニック (大仙市角間川町) ☎ 0187-65-2002
- 14日 みちのく政宗デンタルクリニック (大仙市福田町) ☎ 0187-63-7803
- 21日 祐生堂医院歯科 (角館町竹原町) ☎ 53-2268
- 28日 ながさか歯科医院 (大仙市北長野) ☎ 0187-56-2255

介護予防教室

『若返り教室』のお知らせ

包括支援センターでは、高齢者の方々が地域で元気に暮らすお手伝いをします。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良くなります。足もとが整うことで得られる効果を体感し、続けることで、心も体も健康で過ごしましょう。

たくさんの方々の参加をお待ちしています。

- ◆日時/①7月2日 ②7月9日 ③7月16日 ④7月23日 ⑤7月30日 ⑥8月6日 ⑦8月20日 (各回木曜日) 10:00～11:30
- ◆会場/健康増進センター 交流プラザ (田沢湖)
- ◆対象/65才以上の方で要介護・要支援の認定を受けていない方
- ◆内容/“体調が思わしくない方、足の痛い方、膝の痛い方にもおすすめ”無理なく簡単!!自分でできる足のマッサージ
- ◆講師/1回目と7回目:渡辺ユミ子氏 (秋田市) 2回目から6回目:進藤ミツホ氏 (田沢湖)
- ◆準備するもの/タオル、水分補給のための水かお茶
- ◆申込締切/6月22日 ㊟
- ◆申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎ 43-2283



あなたの話を 聴いてくれる人がいる

こころの相談

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などや、ひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで臨床心理士に話をしてみましょう。

- ◆場所・日程/
- 角館交流センター相談室 6月9日 ㊟・24日 ㊟・30日 ㊟
- 健康増進センター相談室 (田沢湖) 6月17日 ㊟
- ◆スタッフ/臨床心理士
- ◆相談方法/面談 (要予約)
- ◆申込・問合せ/仙北市保健課 成人保健係 ☎ 55-1112

笑いヨガで仲間との交流 プラス健康度アップ!

笑いの会

笑い、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。

- ◆日程/6月19日 ㊟・7月17日 ㊟ 《講師》保健師
- ◆内容/笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
- ◆場所/健康管理センター (角館)
- ◆受付/9:40～10:00 終了時間 (予定) 11:30
- ◆問合せ/仙北市保健課 成人保健係 ☎ 55-1112

6月の献血日程



【全血/400ml 献血にご協力ください】

10日 ㊟

- 10:00～11:00 山のはちみつ屋
- 11:30～12:30 田沢湖総合開発センター
- 13:30～14:30 たざわこ清眺苑
- 15:00～16:00 田沢の郷

◆問合せ/保健課 ☎ 55-1112

語って、笑って、 ホットと一息

えがおサロン

お茶やコーヒーを飲んで語ってホットとするスペースです。申し込みはいりません。時間内都合の良い時間にお立ち寄りください。

- ◆日時/6月3日 ㊟・7月1日 ㊟ 13:00～16:00
- ◆内容/笑いヨガ。ゲームで楽しく体を動かす。血圧測定やお茶を飲みながら語る時間など。
- ◆費用/100円/回 (お茶代)
- ◆場所/健康増進センター交流プラザ (田沢湖)
- ◆主催/えくぼの会 (代表小松龍子)
- ◆問合せ/仙北市保健課 成人保健係 ☎ 55-1112

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

心に溜まったことや、気になること、心配な事、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。

- ◆日時/6月17日 ㊟ 10:00～14:00 ※時間内の都合のよい時に気軽に訪れてください。
- ◆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 ☎ 55-1112

◆問合せ/仙北市保健課成人保健係 ☎ (55) 1112

特定健診は糖尿病、高血圧などの生活習慣病の早期発見と予防のための健診です。月平均の医療費をみると、健診を受けていない方は、受けている方よりも約1.7倍高いことがわかっています。健康な生活を送るためにも年に1回は健診を受けましょう。

- ◆受診期間/6月1日～11月30日
- ◆対象者/40～74歳までの仙北市国民健康保険加入者
- ◆受診の仕方/希望する医療機関に予約をしてください。受診の際には「保険証」と「各種健(検)診受診券」を持参してください。
- ※「各種健(検)診受診券」は、お住まいの町内の健康づくり推進員の方よりピンク色の封筒で配布されています。
- ※対象者のいる世帯には、医療機関での受診方法と受診できる医療機関一覧表を配布していますので、ご確認ください。
- ※国民健康保険のドッグ健診と重複して受けることはできません。

6月1日～ 特定健診が医療機関でも受けられるようになりました

仙北市国保に加入している方

子宮頸がん・胃がん検診の コールリコール事業について

電話で「子宮頸がん検診、胃がん検診のおすすめ」をします。

子宮頸がん、胃がんは早期発見、早期治療で治るがんと言われています。

仙北市では6月25日 ㊟から、西木地区より子宮頸がん検診を実施します。それに先駆けて、6月3日 ㊟より各地区の子宮頸がん検診前に今年度30、35、40歳になられる女性の方に「がん検診コールリコールセンター」(☎ 018-884-5531) から電話や手紙で子宮頸がん検診を勧めさせていただきます。

そして、7月13日 ㊟からは西木地区より胃がん検診を実施します。こちらでも6月24日 ㊟より各地区の胃がん検診前に今年度41、51歳になられる方に「がん検診コールリコールセンター」から胃がん検診を勧めさせていただきます。「平成27年度 各種健(検)診 受診案内」または「子宮頸がん検診 統一受診券」の氏名欄に子宮頸がん検診対象の方の場合「◆」、胃がん検診対象の方の場合「●」が付いているのでご確認ください。

◆問合せ/仙北市保健課成人保健係 ☎ (55) 1112

検診名	検診期間 当日受付時間	諸注意	料金 (円)
肺がん等検診 (CT 検査)	6月4日 ㊟～11月26日 ㊟ (木曜日のみ) 受付 15:00～15:30	集団検診のレントゲン検査との重複受診はできません。	2,000円
子宮頸がん検診	6月1日 ㊟～1月28日 ㊟ (月曜日・木曜日) 受付 12:45～13:15 (厳守してください)	《治療中の方》 かかりつけ医療機関で引き続き検査を受けてください。クーポン券での受診はできません。 《クーポン券で検診を受診される方》 クーポン券を忘れずにご持参ください。	1,300円
乳がん検診			1,000円

※仙北市国民健康保険加入者、70歳以上の方、生活保護世帯の方、非課税世帯証明書持参の方、クーポン券持参の方は料金が無料となります。

市立角館総合病院では希望される方に肺がん等検診、子宮頸がん検診、乳がん検診を実施しています。いずれも市立角館総合病院 医事課健診係 (☎ 54・2145) に電話予約が必要となり、知らせてご覧ください。

市立角館総合病院での検診についてのご案内

ますので、市立角館総合病院で検診を希望される方はお早めに上記連絡先にお問い合わせください。検診の対象となる方など詳しくは各種健(検)診のお知らせをご覧ください。