

平日に健診を受けられない方へ 日曜健診のお知らせ

仕事等で平日に健診を受けることが難しい方に向けて、日曜健診を行っています。必ず申し込みをいたうて、受診ください。また、健診当日は混雑する可能性があります。時間に余裕をもってお越しください。

- ◆対象者／40～64歳の方で平日に健診を受けられない方。
- ※65歳以上の方はご相談ください。
- ◆受けられる健診／特定健診・胃がん検診・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
- ※今年度ご自身が対象となる健診は、「各種健（検）診のお知らせ」または「平成27年度 各種健（検）診 受診券」をご参照ください。
- ◆申込・問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1112

◆健診日程（受付時間 7:30～9:00）

期日	会場	申込締切日
9月13日 日	西木保健センター	9月9日 月
9月27日 日	生保内市民体育館	9月18日 金
10月4日 日	角館交流センター	9月30日 月

※西木保健センター・角館交流センターの申込締切日が延長となっています。

年に1度は健診を受けましょう！

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出来ます。また、同時にがん検診も受診することが出来ます。年に一度健診を受けて健康管理をしましょう！

◆対象者／健診対象に該当する世帯の方には、「健（検）診のお知らせ」「日程表」「受診券」を配布していますので、「確認」してください。

※転入等で配布されていない方は、保健課 各地域センター、各出張所に日程表がありますのでご利用ください。市のホームページでも確認いただけます。

◆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
（受付時間 13:00～15:00）

期日	会場
9月1日 月	神代市民体育館
9月2日 火	
9月3日 水	
9月4日 木	
9月7日 日	生保内市民体育館
9月8日 月	
9月9日 火	
9月10日 水	
9月11日 木 祝	
9月14日 日	
9月15日 月	

◆持ち物／各種健（検）診受診券、健康保険証

《医療機関での特定健診受診について》
6月1日より、医療機関でも特定健診が受けられるようになりましたが、対象者は「仙北市国民健康保険」の方となっています。後期高齢者医療保険の方は対象外ですので、お間違いのないようお願いいたします。

《国保ドック健診を受ける方へ》
特定健診を受ける方は、人間ドックの助成の対象になりません。

◆問合せ／仙北市保健課 ☎(55) 1112

※受診地域は「日程表」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。
※骨粗しょう症検診の対象の方は、9月11日に受診してください。

大切な人の心に寄り添うための技術を身につける講座

ふれあいサポーター養成講座のご案内

仙北市では、こころの健康づくり・自殺予防事業として「ふれあいサポーター養成講座」を開催します。「心の変化に気づき、声をかけ、見守る」知識を得て、心に寄り添うための技術を身につけてみませんか。隣近所への声かけや見守りもサポーター活動です。自己学習として気軽にご参加ください。

場所／健康増進センター（田沢湖）
受付時間／13:00～13:15 講座時間／13:30～15:00 頃
申込方法／電話かFAXでお申し込みください。
申込締切／9月18日 月
申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112 FAX 55-1113

- 第1回目 9月29日 月
演題 「こころの健康づくりと自殺予防について考える（仮）」
講師 秋田大学大学院医学系研究科 准教授 金子 善博 氏
- 第2回目 10月29日 月
演題 「高齢者を知り生活を支える」
講師 日本赤十字秋田看護大学 助教 萩原 智代 氏
- 第3回目 11月17日 月
演題 「若者の上手な心配の仕方」
講師 あきた若者サポートステーション 所長 大屋 みはる 氏
- 第4回目 12月8日 月
演題 「相手とつながるための傾聴の技術」
講師 秋田大学大学院医学系研究科 准教授 佐々木 久長 氏

大曲仙北歯科医師会
9月の休日歯科診療当番医

- 6日 くぼた歯科医院 (田沢湖生保内) ☎(43) 2233
- 13日 嶋村歯科クリニック(大仙市大曲) ☎0187(62) 0410
- 20日 田口歯科クリニック(角館町竹原町) ☎(53) 2212
- 27日 角間川歯科医院 (大仙市角間川) ☎0187(65) 3536

笑いヨガで仲間との交流 プラス健康度アップ！ 笑いの会

笑いは、手軽にできる呼吸法で、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されています。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／9月18日 月《講師》笑いヨガティチャー伊藤晴美先生
10月16日 月《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 ☎55-1112



語って、笑って、 ホッと一息 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／9月2日 月・10月7日 月 13:00～16:00
- ◆内容／9月2日は保健師による血圧測定と先月参加者からのご希望があった体脂肪測定を予定。困り事や愚痴なども話せる雰囲気の中で先月の続き、モップ作りや手話ソング「ふるさと」、感情を表に出す方法も予定しています。また、日常生活で健康に不安のある方の相談にも応じます。
- ◆費用／100円/回
- ◆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 ☎55-1112

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
9月2日 月・9日 月・29日 月
- ◆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 ☎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／9月16日 月 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 ☎55-1112

9月の献血日程 ◆問合せ／保健課 ☎55-1112

15日 月	10:00～11:00	西木総合開発センター
	11:30～13:30	仙北市役所角館庁舎
	15:00～16:00	角館消防署

全血/400ml 献血にご協力ください