

どうすれば、元気で長生きできるの？

市民公開講座「第4回市民の医療と健康を考える会」

今回は、生活習慣と健康寿命のおはなしです。

長い人生、いくつになっても元気で自立した生活を送りたいものです。日常生活を制限なく普通に送れる状態が続く平均年齢を健康寿命といえます。ところが、平均寿命より9～12年も短いのです。自立度の低下を招き介護を必要とするこの期間は、健康寿命の最大の敵となります。

健康寿命を延ばす日々の生活習慣のため、皆様のご参加をお待ちしています。

日時／11月21日 14:30～16:00

場所／仙北市民会館

講師／医学会のお笑い伝道師 南々亭 骨太 氏
(すずきクリニック院長：秋田市泉)

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

えくぼの会会員が毎月1回、サロンを開いています。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／11月4日 13:00～16:00

◆内容／11月4日は、廃油を使ってキャンドル作りに挑戦してみます。上手にできたらプレゼントしてみようでしょうか。血圧測定もあります。日常の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(お茶代)
◆場所／田沢湖健康増進センター
◆問合せ／仙北市保健課 ☎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言われています。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。

◆日時／11月20日

◆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

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
11月4日 11日 24日

◎田沢湖健康増進センター相談室
11月18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 ☎55-1112

11月の献血日程 【全血】

5日
10:00～11:30
たざわこ芸術村
13:00～16:00
角館高校(高校生献血)

◆問合せ／
保健課 ☎55-1112

| | | | | | |
|----------------|------------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|
| 29日 | 22日 | 15日 | 8日 | 1日 | 大曲仙北歯科医師会 11月の休日歯科診療当番医 |
| ささき歯科医院(田沢湖神代) | 高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲) | 城南堂歯科医院(角館町西勝楽町) | 高橋歯科医院(大仙市大曲) | 岡田歯科医院(美郷町六郷) | |
| ☎(44)3548 | ☎(54)3678 | ☎(54)3678 | ☎(54)3678 | ☎(84)4108 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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／11月18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 ☎55-1112

◆対象者／
子宮頸がん検診：20歳以上
(40歳以上は偶数年齢)
乳がん検診：40歳以上の偶数年齢

◆市立角館総合病院を受診する方
◆検診期日／平成28年1月28日 困までの月曜日と木曜日
◆受付時間／12時45分～13時15分(厳守)
◆申込方法／市立角館総合病院 医事課 健診係(☎54・2145)へ「仙北市の〇〇検診を受けたい」とお申し込みください。

◆検診料金／
子宮頸がん検診 1300円
乳がん検診 1000円

※仙北市国保・70歳以上・非課税世帯・証明書が必要)・生活保護の方は無料です。

《子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券や子宮頸がん検診統一受診券利用の方》
クーポン券に同封したお知らせや続

まだまだ受診できます 早期発見が大切です
子宮頸がん検診・乳がん検診を受けましょう!

対象年齢の方は、市立角館総合病院で受診することができます。また、検診無料クーポン券、子宮頸がん検診統一受診券が届いている方は、県内の協力医療機関で受診できますので、早目に予約し受診しましょう。

一受診券の裏面を確認のうえ、各医療機関に予約をしてください。受診の際は、必ず無料クーポン券または子宮頸がん検診統一受診券をお持ちください。

◆子宮頸がん検診統一受診券料金／
市立角館総合病院 1300円
それ以外の病院 1800円

※仙北市国保・非課税世帯(証明書が必要)・生活保護の方は無料です。

毎年、検診期間終了間近になると混み合
い、受診できなくなる場合もあります。
早目の申し込みをおすすめします。

電話で「子宮頸がん検診、乳がん検診のすすめ」をします
『がん検診コールリコールセンター(☎018・884・5531)』から、11月中旬に電話で検診のすすめをさせていただきます。

◆対象者／今年度30・35・40歳の女性、子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券対象の方

◆問合せ／仙北市保健課(☎55)1112

みんなのカフェ minna no cafe

認知症に関することについて、地域みんなが気軽に集まり、交流する場です

日時 11月25日(水) 13:30～15:30
会場 角館交流センター
認知症のことで知りたいこと困っていることなど気軽に聞きにきてください

| | |
|-------|-----------------|
| 13:30 | 開会あいさつ |
| 13:35 | 講話①(認知症について) |
| 14:05 | もの忘れ予防の体操 |
| 14:15 | 楽しくできる脳トレ |
| 14:30 | 講話②(介護サービスについて) |
| 14:45 | 各コーナーをお楽しみください |

介護相談コーナー

介護の疑問や質問、施設のことなど気軽に質問してください。

もの忘れチェック

簡単な質問に答えて「もの忘れチェック」してみませんか? 血圧測定もできます。

喫茶コーナー

温かいお茶やコーヒーを準備しています。お茶を飲みながらゆっくり語りましょう。

申込・問合せ先：仙北市包括支援センター ☎43-2283
主催：仙北地域振興局福祉環境部(大仙保健所) 共催：仙北市 協力：市内地域密着型施設