

献血日程
5/19(木)
全血 400ml 献血にご協力ください

10時～11時30分 (株)安藤醸造 北浦本館
13時～14時 ▼JA秋田おばこ角館支店
14時30分～16時 ▼市立角館総合病院
問合せ/仙北市保健課 ☎(55)11112

市立角館総合病院では肺がん等検診、子宮がん検診、乳がん検診を実施します。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ますので、検診を希望される方はお早めに前記連絡先にお問い合わせください。

※各種健(検)診のお知らせ、各種健(検)診受診券等は地区の健康づくり推進員または郵送でお届けします。
※集団検診等日程は随時広報でお伝えしていきます。

問合せ/仙北市保健課 ☎(55)11112

検診名	検診予約期間	検診期間 当日受付時間
肺がん等検診 (CT検査)	5月18日(木)～ 11月11日(金)	6月2日(木)～ 11月24日(木) 木曜日のみ 15:00～15:30
子宮がん検診	5月18日(木)～ 1月13日(金)	6月6日(月)～ 1月26日(木) 月・木曜日 12:45～13:00 (厳守してください)
乳がん検診		

検診の対象者、料金等詳しくは各種健(検)診のお知らせをご覧ください。

5月18日(木)から市立角館総合病院での検診予約が始まります！

市立角館総合病院での検診

ご案内

仙北市花めぐり

仙北市の春の訪れを告げる可憐な花々。西木町八津・鎌足のカタクリ、田沢湖刺巻のミズバショウ、角館武家屋敷のシダレザクラ、桧木内川堤のソメイヨシノが次々ときれいな花を咲かせ、連日訪れる多くの観光客を魅了しました。

かたくり群生の郷開園
4月9日～30日

西木町の八津・鎌足のかたくり群生の郷では、多くの観光客が可憐に咲く花のじゅうたんに見入っていました。中には、めずらしい白いカタクリの花も発見するなど、来園者を楽しませていました。



刺巻水ばしょう祭り
4月9日～5月5日

国道46号沿いの田沢湖刺巻のミズバショウ群生地は、広さ3畝ほどの湿原に約6万株が群生しています。訪れた観光客は、清楚に咲く乳白色のミズバショウの魅力を満喫していました。



角館の桜まつり
4月20日～5月5日

角館の桜まつりは4月20日に開幕し、武家屋敷のシダレザクラは当日開花宣言。桧木内川堤のソメイヨシノは咲き始めでしたが、日増しに満開に近づく桜を楽しみに多くの観光客が訪れ、その美しさを堪能していました。



健康のポイント Check!
問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

栄養・食生活による健康づくり

秋田県では胃がんや脳血管疾患死亡率も高く、仙北市のがん死亡では、消化器系のがん死亡が多くなっています。これらの生活習慣病予防には、塩分摂取を控えることと野菜を多く摂ることが重要とされ、良い食習慣が基本となります。

規則正しい生活で食生活習慣を整える

朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、食の生活リズムを整えましょう。規則正しく食事を摂ることが、生活の基礎となります。

家族みんなで一緒に楽しく食事を食べることを楽しみましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をしましょう。

肉・魚・乳製品・海藻類は毎日食べましょう。甘い飲み物の摂り

年齢・体力・健診結果に見合った食事をしましょう。高齢者に低栄養にならないように適切な栄養摂取に心がけましょう。健診結果に合わせて食生活の見直しを図りましょう。

野菜的摂取量を増やす

野菜を1日2回以上、1日350g以上食べましょう。

よくかんで食べる

ゆっくり食べることでかむ回数が増やし、1口30回かむことを心がけましょう。

塩分の摂取量を減らす

家族で薄味に慣れ、減塩の手法を知り実践しましょう。加工食品を控えて手作り料理を心がけましょう。