

市民公開講座 第5回市民の医療と健康を考える会

最近増加している肺の病気

～健康で長生きするために病気を知ろう！～

11月19日(土)

14:00～15:30 (開場13:30)

角館樺細工伝承館

講師：秋田大学大学院医学系研究科

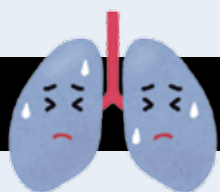
保健学専攻理学療法学講座 教授 塩谷隆信氏

肺の病気についての正しい知識を学びませんか？
最近問題になっている肺がん、肺炎、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) などの、診断や治療について分かりやすくお話しします。

※お車でおいでの方は「桜並木駐車場」をご利用ください。
※田沢湖・西木方面からは送迎バスが出ます。ご利用される方は保健課までご連絡ください。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

主催：仙北市医療協議会



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

11/16(日) 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

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。「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。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。
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

11/18(日)

受付 9:40～10:00 終了11:30頃
場所 健康管理センター(角館)
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
講師 保健師

笑いは、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いわれています。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。
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

11/9(日)・22(日)

時間 13:30～14:30
15:00～16:00
場所 角館交流センター 相談室
相談方法 面談(要予約)
スタッフ 9日：臨床心理士
22日：保健師

「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話をしてみましょう。
申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

ひきこもり
相談支援センター
(専門の相談員が対応)

相談内容 18歳以上のひきこもり状態にあるご本人やご家族などの相談に応じます。
電話相談・面接相談 10:00～16:00(平日) ☎018-831-2525

面接相談は、事前に電話予約が必要です。
グループ支援(詳細はお問い合わせください。)

◎ご本人のつどい(青年グループ)

対象：18歳から35歳くらいのひきこもり状態にあるご本人
開催日時：原則毎月第2火曜日 14:00～16:00

◎親御さんのつどい(にじの会)

対象：18歳から35歳くらいのひきこもり状態にある方の親御さん
開催日時：原則毎月第4金曜日 14:00～15:30

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

11/2(日) 13:00～16:00

演歌を歌いながら軽体操

11/15(日) 10:00～15:00

こんな時どうする？ゲームで体験
《弁当持参》

場所 田沢湖健康増進センター
費用 100円(飲み物代)

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。お茶やコーヒーを飲みながら、軽体操したり、話をしたり、皆さんが自由に参加できるサロンです。保健師による健康相談や血圧測定があります。悩みや困り事・相談事にも個室でお話をお聴きし専門窓口にお繋ぎします。
問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

相談は秘密
厳守です



40歳～74歳の仙北市国保の方が対象となります

医療機関での特定健診は11月30日までです

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。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

月平均の医療費でも、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。

健康の確認のため、年に1回は健診を受けましょう。

▶受診期間／11月30日(木)まで

▶対象者／40～74歳までの仙北市国民健康保険被保険者

※後期高齢者医療保険、生活保護受給者は対象外です。

▶受診の仕方／希望する指定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、お住まいの地区の健康づくり推進員の方より配布しています。

※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指定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ク健診と重複して受けることはできません】



男性のための

料理教室

参加費無料
定員15人

12月6日(火) 10:00～13:00
(受付9:40～)

仙北市健康管理センター(角館交流センターとなり)

- ▶内 容／調理実習(手軽に作れる料理)、試食
- ▶対 象／仙北市にお住まいの男性
- ▶持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶申込締切／11月29日(火) ※定員になり次第、締め切ります。

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会 11月の休日歯科診療当番医

6日 カワラダ歯科医院(角館町上菅沢) ☎55-1188

13日 金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町) ☎0187-63-7300

20日 ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町) ☎0187-86-3180

27日 にしき歯科クリニック(西木町門屋) ☎47-3855

神代診療所からお知らせ

11月からインフルエンザの予防接種が始まりますが、3才から小学生までは月曜日から木曜日の受付です。お間違のないようよろしくお願いします。

問合せ／神代診療所 ☎44-2118