

あなたの話を
聴いてくれる人がいる

こころの相談

6/6日・14日・19日・27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)
※予約締切:相談日当日の10:00まで
予約された方は、日時に直接会場へお越しください。

スタッフ 臨床心理士

「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

笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会 6/16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

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

6/21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

こころの電話相談

6/30日

時間 10:00～10:50
11:00～11:50
相談方法 電話相談(要予約)
※予約締切:相談日前日の16:30まで
予約された方へは日時にスタッフより
電話します。

スタッフ 臨床心理士

申込・問合せ 仙北市保健課
☎55-1112

子宮がん・乳がんの集団検診のお知らせ

女性のがん検診が始まります

西木および田沢湖地区で、子宮がん・乳がんの集団検診を行いますので、
この機会にぜひ受診くださるようお願いします。

なお、検診の詳細内容は、5月中旬以降に各家庭に配布または送付され
ました『平成29年度版 仙北市 健診ガイド』にてご確認ください。

対象 子宮がん検診・・・①20～40歳の女性
②41歳以上の偶数年齢の女性

乳がん検診・・・40歳以上の偶数年齢の女性

※現在、上記がんで治療中の方は対象となりません。

持参する物 受診券・子宮頸がん検診統一受診券(20歳～40歳
の方)・健康保険証・検診料金

検診料金 (自己負担金)
子宮がん検診・・・1,300円
乳がん検診・・・1,000円

※仙北市国保加入者、70歳以上の方、生活保護受給世帯の方(緊急
時医療依頼証を持参)、世帯全員が市民税非課税の方(非課税証明書
を持参)、後期高齢者医療保険の方は無料になります。

加えて、平成29年度に次の年齢になる方は無料になります。

子宮がん検診・・・20歳、31歳～35歳

乳がん検診・・・40歳、42歳、44歳

検診日程

| 地区 | 場所 | 日程 | 対象地区 | 受付時間 |
|----------|----------|----------|------------|---------------------|
| 西木地区 | 吉田体育館 | 6月22日(木) | 上桧木内、桧木内全域 | 12:30 ～ 13:00 |
| | 西木保健センター | 6月23日(金) | 西明寺全域 | |
| 田沢湖地区 | 就業改善センター | 6月26日(月) | 神代全域 | |
| | | 6月27日(火) | | |
| | 田沢交流センター | 6月28日(水) | 田沢全域 | |
| | 健康増進センター | 6月29日(木) | 生保内全域 | |
| 6月30日(金) | | | | |

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

成人・高齢者の歯科健(検)診のお知らせ

【歯周疾患検診】

対象者 今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方
対象者の方には「青色」の受診券が配布されています。

検診場所 協力医療機関での個別検診(要予約)
受診券のウラ面に医療機関一覧を載せています。

検診料金 1,000円
※仙北市国保加入者、今年度中に70歳になる方、後期高齢者医療保険被保険者、
生活保護受給者、社会保険で非課税世帯の方(非課税証明書をご持参ください)
は無料になります。

【後期高齢者歯科口腔健診】

対象者 ○受診日に75歳以上の後期高齢者医療保険の方
○受診日に75歳以上の生活保護受給者

対象者の方には「緑色」の受診券が配布されています。

検診場所 協力医療機関での個別検診(要予約)
受診券のウラ面に医療機関一覧を載せています。

検診料金 無料

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112



コール・リコール事業が始まります

検診のおすすめの電話をします

たくさんの方に子宮がん検診・乳がん検診を受診して
いただくために、『子宮がん・乳がん集団検診』の前に、
受診のおすすめの電話をします。この機会に検診の予定
を立てていただき、ぜひ受診されるようお願いします。

なお、コール・リコール事業の対象の方は、検診自己
負担金が無料となります。

対象 子宮がん検診 31歳～35歳
(今年度の年齢) 乳がん検診 40歳・42歳・44歳

※5月に配布された検診受診券にコール・リコールのパン
フレットが添付されています。

電話する機関 公益財団法人秋田県総合保健事業団
「がん検診コール・リコールセンター
(☎018-884-5531)」

**電話する
時期・時間** 6月初旬
8時30分～19時45分

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

【40歳～74歳までの仙北市国保の方が対象】 特定健診が医療機関でも受けられます

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。月平均の医療費においても、健診を受けていない
人は、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～11月

【対象者】 40歳～74歳までの仙北市国民健康保険加入者

【受診の仕方】 希望する協力医療機関に必ず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がピンク色の封
筒で配布しています。
※協力医療機関一覧は「平成29年度版仙北市健診ガイド」8ページに掲載しています。
※国民健康保険のドック健診、市の集団健診と重複して受けることはできません。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

市立角館総合病院から

問合せ 市立角館総合病院
☎54-2111

眼科外来日程表のお知らせ

新患・再来・予約・紹介状持参の方の診療日は次のとおりです。

【平成29年6月の眼科外来日程表】

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-----|--------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| | | | 1 紹介状持参 予約の診察 | 2 11:00まで受付 新患・再来・予約 |
| 5 | 6 10:30まで受付 新患・再来・予約 | 7 11:00まで受付 新患・再来・予約 | 8 紹介状持参 予約の診察 | 9 11:00まで受付 新患・再来・予約 |
| 12 | 13 紹介状持参 予約の診察 | 14 11:00まで受付 新患・再来・予約 | 15 紹介状持参 予約の診察 | 16 11:00まで受付 新患・再来・予約 |
| 19 | 20 10:30まで受付 新患・再来・予約 | 21 11:00まで受付 新患・再来・予約 | 22 紹介状持参 予約の診察 | 23 11:00まで受付 新患・再来・予約 |
| 26 | 27 紹介状持参 予約の診察 | 28 11:00まで受付 新患・再来・予約 | 29 紹介状持参 予約の診察 | 30 11:00まで受付 新患・再来・予約 |

※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページによるご確認をお願いします。

『さわやか教室』参加者募集

～元気なうちから始める介護予防教室～

住み慣れた地域で元気に暮らすために、楽しみな
がら介護予防、認知症予防をする教室です。一人で
の参加でもスタッフが優しくお手伝いします。気軽
にご参加ください。

場所と1回目の日程

田沢交流センター 6月23日(金)
田沢湖健康増進センター 6月27日(火)
角館交流センター 6月28日(水)

※6月～3月まで、ほぼ月1回開催します。

対象 おおむね65歳以上の方
時間 10:00～11:30
内容 健康のお話・体操・物づくり・フラワーアレン
ジメント・調理実習など。申込者には個人案内し
ます。

定員 各会場20人程度

申込締切 6月15日(木)

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

6月1日～7日は「HIV 検査普及週間」

エイズ無料相談・検査のお知らせ

「HIV 検査普及週間」にあたり、エイズに関する
相談・検査を無料で実施します。検査希望の方は
前日までに必ずお申し込みください。

日時 6月7日(水) 9:00～11:00

場所 大仙保健所

※毎月の定例検査は第3水曜日に実施しています。
(事前予約制)

申込・問合せ/大仙保健所 健康・予防課
☎0187-63-3404

神代診療所から

6月診療 日程変更について

毎週金曜日の吉岡医師の診察が6
月9日は都合により休診になります
が、代わりに6月6日午前中に吉岡医
師の診察がありますのでお知らせし
ます。

診療 6月6日(火) 午前

休診 6月9日(金) 午前

問合せ 神代診療所 ☎44-2118

西明寺診療所から

休診のお知らせ

休診 6月19日(月) 午前

午後2時からの診療になります。

問合せ 西明寺診療所 ☎47-2123

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



▶ 歯ブラシは歯の状態に合わせて選びましょう 問 保健課 ☎ 55-1112

歯ブラシの選び方で大切なのはヘッドの大きさと毛の硬さ。ヘッドは小さいほうが歯を1本ずつ磨くことができ、歯の隙間も磨きやすいためコンパクトヘッドがおすすめです。毛の硬さは自分の歯の状態に合わせて選びましょう。歯ぐきが腫れていたり、下がりぎみのときは傷つけないよう柔らかい毛のものを選ぶなど、歯科医師に相談して選ぶのがベストです。自分の好みだけで選ぶと歯を傷つけたり、汚れが落とせない場合がありますので注意しましょう。

3歳児歯科健康診査でむし歯のなかった子どもたち (平成29年2月～4月実施)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 遠藤 笙ちゃん | 羽川 璃音ちゃん | 佐藤 葵ちゃん |
| 嶋村 陽菜ちゃん | 柴田 桜来くん | 伊藤 日々人くん |
| 大柴 悠乃ちゃん | 古郡 心陽ちゃん | 若生 悠月くん |
| 高橋 凜花ちゃん | 高田 帆羽李ちゃん | 藤原 美羽ちゃん |
| 鈴木 颯真くん | 辻 快都くん | 加藤 瑠莉菜ちゃん |
| 真崎 夏帆ちゃん | 門脇 未奈ちゃん | 鈴木 莉央ちゃん |
| 千葉 あかりちゃん | 細川 かのんちゃん | 佐藤 好皆ちゃん |
| 佐藤 颯くん | | |

..... 介護保険事務所からのお知らせ 問合せ/介護保険事務所 ☎ 0187-86-3910

「認知症なんでも相談所」にご相談ください

大曲仙北地域の「地域密着型介護サービス事業所」(グループホームなど)には、自宅で認知症の高齢者を介護する方などの悩みや問題を解決するための手助けをする相談窓口「認知症なんでも相談所」が設置されています。

認知症介護に詳しい職員が、認知症に関することや介護に関することの相談に対応します。相談の内容によっては、包括支援センター、医療機関、福祉事務所など適切な機関への取り次ぎや紹介などの援助も行います。

認知症のことで困ったときや悩んだときは一人で抱え込まずに、お近くの相談所にご相談ください。

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------------|-----------------|--------------|
| グループホーム花みづき | 角館町白岩下西野1 | 0187-55-5272 |
| グループホームひまわり | 角館町白岩新西野202-2 | 0187-42-8671 |
| グループホームたんぼぼ | 角館町園田別当村211 | 0187-52-2540 |
| グループホーム角館 | 角館町勝楽122 | 0187-49-6636 |
| グループホーム優優 | 田沢湖生保内字街道ノ上36-8 | 0187-43-3077 |
| 認知症対応型共同生活介護事業所田沢の家 | 田沢湖生保内字上清水698 | 0187-43-9004 |
| グループホームふれあい | 田沢湖神代字街道南237 | 0187-44-3037 |
| ピアホームかたくりの里 | 西木町松木内字高屋91-1 | 0187-58-2066 |
| ピュアのはな | 田沢湖卒田字上清水48-1 | 0187-52-4055 |
| サポートハウス仙北 | 角館町勝楽123-1 | 0187-52-1001 |
| 有料老人ホームふれあいの家 | 田沢湖卒田字荒町49-7 | 0187-44-3877 |
| ケアライフ心都 | 角館町勝楽122-1 | 0187-49-6177 |
| ユニット型指定地域密着型介護老人福祉施設駒草の郷 | 田沢湖生保内字上清水708 | 0187-42-8577 |
| デイホームたんぼぼ | 角館町岩瀬31-1 | 0187-52-2540 |
| にこにこりハビリデイサービス角館る〜む | 角館町岩瀬174-1 | 0187-42-8127 |
| デイサービスまごの手 | 田沢湖卒田字北竹原96-1 | 0187-49-6252 |
| デイサービスもとまち | 田沢湖小松字本町100-1 | 0187-52-4611 |

～こちらをご利用下さい～ 秋田県認知症コールセンター ☎ 018-829-2275
受付時間 午前9時～午後5時まで(日曜、祝日、年末年始を除きます)

地域介護予防活動支援事業の公募

介護予防に関する活動に支援します

仙北市では、地域で健康づくりや寝たきり、認知症予防、閉じこもり防止など介護予防に関する活動を行っている、または行おうと考えている団体に対して補助を行います。希望する団体はお申し込みください。

対象団体の要件

- 市内に住所がある人たちのボランティアグループまたは各種団体。
- 他からの補助を受けている場合は、現在の活動の回数、内容等を増やす場合を対象とします。

《活動内容の例》

- ▶老人クラブ等の集まりに出向き、趣味や健康活動のお手伝いをする。
- ▶概ね65歳以上の方が集まり、介護予防のための運動や活動をする。
- ▶近所の高齢者に集ってもらい、お茶会や趣味の会を開きながら、介護予防活動をする。
- ▶生活で困っていることのお手伝いをする。 など

募集期間

平成30年2月末まで随時受け付けます。
6月20日までの申し込み分については、7月から助成します。

補助金額

1団体当たり10万円を限度とします。
(ただし、昼食・弁当、懇親会費、財産となるような備品は対象外とします)

申請方法

申し込みのあった方に書類を渡し、申請のお手伝いもします。
《必要書類》申請書、活動状況のわかる資料、予算書、構成員名簿
《その他》申請書類を審査し、活動内容が当事業の主旨に沿わない場合は支給できないことがあります。

申込・問合せ/仙北市包括支援センター
☎ 43-2283



大曲仙北歯科医師会 6月の休日歯科診療当番医

- | | | |
|-----|---------------------|----------------|
| 4日 | 金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町) | ☎ 0187-63-7300 |
| 11日 | 小坂歯科医院(大仙市刈和野) | ☎ 0187-75-1015 |
| 18日 | 高山歯科医院(美郷町土崎) | ☎ 0187-85-3911 |
| 25日 | さいとう歯科クリニック(仙北市角館町) | ☎ 0187-53-2752 |

お詫びと訂正

問合せ/仙北市保健課 ☎ 55-1112

「平成29年度版仙北市健診ガイド」11ページの内容の一部に誤りがありましたので訂正します。ご迷惑をおかけし、大変申し訳ありませんでした。訂正内容は次の通りです。

【誤】

| 場所 | 日程 | 地区名 |
|----------|----------|------------------------------------|
| 吉田体育館 | 9月7日(木) | 古堀田、下橋元、中組、寺村、西野、小白川、袖野 |
| | 9月8日(金) | 山崎、小淵野、宮田、後川、落合、西荒井、ニュータウン塚野腰 |
| 西木保健センター | 9月12日(火) | 下田、木田、相沢、大台野、大台野開、松葉、橋掛通り、高屋、畑中、山口 |
| | 9月13日(水) | 上中里、中里、小滝、相内湯、相内、小波内、吉田、長戸呂、久保 |

【正】

| 場所 | 日程 | 地区名 |
|----------|----------|------------------------------------|
| 吉田体育館 | 9月7日(木) | 下田、木田、相沢、大台野、大台野開、松葉、橋掛通り、高屋、畑中、山口 |
| | 9月8日(金) | 上中里、中里、小滝、相内湯、相内、小波内、吉田、長戸呂、久保 |
| 西木保健センター | 9月12日(火) | 古堀田、下橋元、中組、寺村、西野、小白川、袖野 |
| | 9月13日(水) | 山崎、小淵野、宮田、後川、落合、西荒井、ニュータウン塚野腰 |

※「平成29年度版仙北市健診ガイド」は、町内の健康づくり推進員が5月中に配布しています。