

おでかけ保健課

田沢モータースさんにお伺いしました！



おでかけ保健課では、より若い世代からの健康づくりをするために、保健課の保健師や栄養士が職場にお伺いして職場の方々健康づくりを応援します。おでかけ保健課第1弾として、4月1日号広報の「けんこう企業紹介」でもご紹介した田沢モータース様からお時間をいただき、健康についてのお話をしました。3月6日、7日の2日間に渡り、昼休み30分間をいただきました。働き盛りの方々に前にお話した内容は、皆さんの気になる「お酒」の話です。皆さん真剣に話を聞いてくださり、クイズには全員が参加してくださいました。

参加していただいた方々からは、「1日のお酒の適量が少ないのに驚いた」「アルコールの分解時間にびっくりした」などたくさんの感想をいただきました。皆さん1日のお酒の適量やアルコールの分解時間はご存じですか？普段なかなか知ることのできない内容ですが、知っておくとおすすぬ情報です！このような体や心の健康についての話、体重や体脂肪、血圧測定など内容や時間は企業のご希望に合わせて行います！企業の方は「おでかけ保健課」をぜひご利用ください！ご連絡お待ちしております！



問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

包括支援センターから

「仙北市 オレンジ相談虎の巻(認知症ケアパス)」「ほっと安心♥わたしの手帳」ができました。

市では、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らしていけるような支援体制強化に取り組んでいるところです。

この度、認知症の症状に合わせて利用できる支援について掲載した「仙北市オレンジ相談虎の巻(認知症ケアパス)」は、包括支援センターや市役所各地域センター、各出張所窓口、認知症何でも相談所(市内グループホーム等の事業所)、居宅介護支援事業所(ケアマネージャーのいる事業所)に設置する予定ですのでご利用ください。

また、「ほっと安心♥わたしの手帳」は、認知症を含むすべての高齢者の方々が、自分自身のことについて、家族、医師や薬剤師、歯科医師、介護関係事業者等必要な方々と連携し、自分が自分らしく暮し続けるための情報共有型の手帳です。包括支援センターに設置していますので、ご希望の方はお電話でご連絡ください。



仙北市オレンジ相談虎の巻

ほっと安心♥わたしの手帳

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

助成制度変更のお知らせ

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

平成30年度から次の助成制度が変わりますのでお知らせします。助成内容、手続き等の詳細については保健課までお問い合わせください。

助成事業名	変更前	変更後
仙北市はり・きゅう・マッサージ施術費助成	【助成額】1回800円 【助成回数】年度6回まで	【助成額】1回1,000円 【助成回数】年度12回まで
仙北市特定不妊治療費等助成金	【助成対象治療】▶特定不妊治療	【助成対象治療】▶特定不妊治療 ▶一般不妊治療 ▶不育症治療
仙北市任意予防接種若年者等のインフルエンザ予防接種費用助成事業	【助成対象者】 満6か月児から乳幼児および小学生まで	【助成対象者】 満6か月児から当該年度に18歳に達する方および妊婦

第1期参加者募集!

高齢者介護予防教室

『わくわく浮き浮き教室』

参加費(プール利用料)
1回400円
フロントでお支払いください
75歳以上の方は無料
後期高齢者医療被保険者証をフロントに提示してください

クリオンの温泉プールを活用した泳がない水中運動教室です。3か月を1期として年度内に3期開催します。水中で動くので、関節痛がある方でも楽に大きな負担なく運動できるのがメリットです。

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。曜日は、祝日や休館日の都合で、変更になることがあります。

- | | |
|---|--|
| <p>わくわく教室 運動強度 ☆☆☆(やや強め)</p> <p>■開催日 5月31日(木)～8月23日(木)
毎週木曜日 全12回</p> <p>■時間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)</p> <p>■対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
運動不足解消が目的の方</p> | <p>浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆(軽め)</p> <p>■開催日 6月4日(月)～8月27日(月)
毎週月曜日 全12回</p> <p>■時間 10:00～11:30
(初日と最終日は、終了が12:00になります)</p> <p>■対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
足腰等に痛みなどの症状がある方</p> |
|---|--|

場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

- 定員 25人 ※申し込み多数の場合は、初めて参加する方を優先とします。
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 申込締切 5月10日(木)まで。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

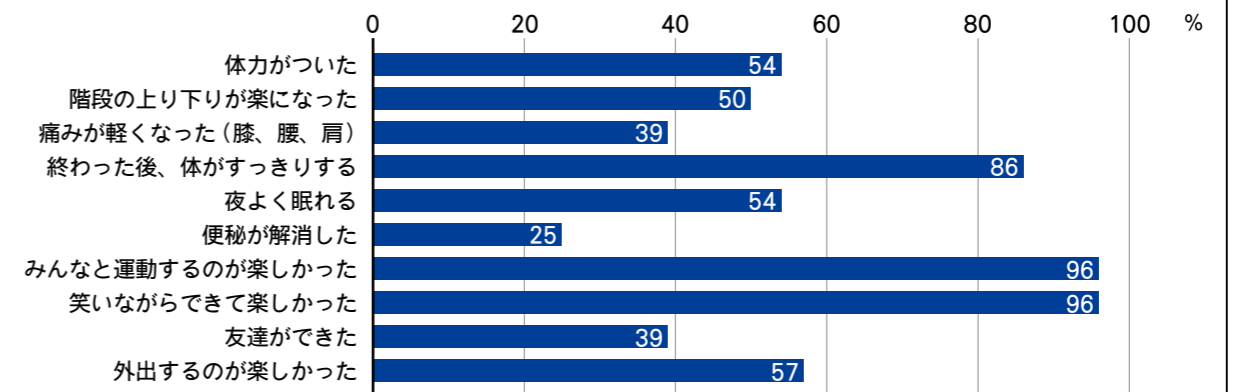
申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283



参加者の声! .. こんな効果があります

「わくわく教室」「浮き浮き教室」に参加した皆さんの体力測定の結果や感想をご紹介します。

第3期(11月～2月)終了後に参加者が感じた効果



- その他の感想
- ★運動オンチの私がプールなんて考えられなかったが、楽しくやる事ができた。
 - ★決まった曜日に外出できて良かった。
 - ★ストレスがなくなってきた。
 - ★誰とでも気兼ねなく話げできた。
 - ★運動するよい機会になった。

1年間継続して参加した方の体力測定の結果では、歩行能力や敏捷性を測定するテストで全員が向上し、片足立ちテストでは8割の方に向上または現状維持といううれしい結果がでました。

第3期の参加者は75歳以上の方が12人、最高齢は83歳で元気に参加する姿が見られました。

オレンジカフェ(認知症カフェ)を開いてみませんか

オレンジカフェは、認知症の人も家族も、地域の方々もみんなで集い、認知症についての話を聞いたり、お茶を飲みながら楽しく交流をする場です。

昨年度参加された方々からは、「ここに来ていっぱい話すことができてよかった」「出かける場所ができた」等の感想を、またスタッフからは「喜んでいただくことが励みになった」「自分の健康にもよいと思う」という感想をいただきました。

現在仙北市内には、角館地区5か所、田沢湖地区1か所のカフェがあります。今年度も仙北市では、自主的にオレンジカフェを運営する取り組みに補助金を交付します。主な補助の要件は右記のとおりです。関心のある方は、説明会にぜひお越しください。

補助要件

- ① 団体の運営スタッフは、2人以上。そのうち1人以上は、認知症について相談対応ができる医療系の専門職や認知症キャラバンメイト、介護事業所等で従事している人が配置されていること。
 - ② 6月から2月までに月1回以上計8回を定期的に開催し、1回あたりの開設時間は概ね2時間以上とする。
- その他、詳細を説明会で説明します。また、昨年度実施した団体の事業報告も行いますので、関心のある方は電話でお申し込みください。

説明会

5/11 日 13:30～15:30
 場所 角館交流センター 申込期限 4月27日
 ※下記まで電話で申し込みください。
 申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283



ネウボラって?

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談/仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

平成30年度仙北市ネウボラなないろ(子育て包括支援センター)の妊娠期～乳児期対象事業を紹介します。平成29年度事業を拡充しました。

妊娠期・乳児期
 電話相談
 保健師・管理栄養士・看護師が対応します。

● 専用携帯電話
 080・2813・0835

● 固定電話(保健課)
 55・1112

※心の健康づくり事業(こころの相談)は女性の臨床心理士が対応します(要予約)。日程等は毎月1日号広報に掲載。



● 対象/ 母子手帳交付を受けた方
 ● 内容/▽支援プラン ▽妊婦健診・妊婦歯科健診・産婦健診・母乳相談券の発行と使用方法 ▽母子手帳の使い方と妊娠初期の生活、栄養の話
 △個別相談

● 日時/毎月第1・3週午後 毎月第2・4週午前
 ※日程は仙北市ホームページ(https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/09_10.htm)・広報毎月1日号(3月号もカレンダーで)を確認ください。

健康ワンポイント

～「けんこう仙北21計画」から7つの重点分野(1) 栄養・食生活による健康づくり～

バランスのとれた食事をしよう!!

よい食習慣は、生活習慣病予防の基本です。家族みんなで規則正しいバランスのとれた食事をすること心がけましょう。簡単に栄養バランスのよい食事のコツを身につけて、生活習慣病の予防をしましょう!

栄養バランスがよい食事

バランスよく食べるには、ごはんに汁もの、メインのおかず、野菜の小鉢をそろえた定食スタイルが理想的です。少しずつ様々な食材を食べるので、栄養バランスがよく満足感も得られます。食塩と脂質のとり過ぎに注意しながら、定食スタイルの献立を意識すると栄養バランスのよい食事につながります。

	食材	主な栄養素	はたらき
主食	ごはん、パン、麺類	炭水化物	エネルギー源
主菜	肉、魚、卵、大豆、大豆製品	タンパク質	筋肉をつくる
副菜	野菜、海藻	ビタミン、ミネラル	体の調子を整える

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけましょう!

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

神代診療所

4月からの診療日程について

今まで火曜日午前中は休診でしたが、秋田大学附属病院の医師の協力で診療できるようになりました。

問合せ/神代診療所 ☎44-2118

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～11:30 嘉陽 毅 医師	9:00～11:30 秋田大学附属病院	9:00～11:30 秋田大学附属病院	9:00～11:30 秋田大学附属病院	9:00～11:30 秋田大学附属病院
13:30～16:30 嘉陽 毅 医師	15:00～18:00 嘉陽 毅 医師	13:30～16:30 秋田大学附属病院	13:30～16:30 秋田大学附属病院	休診

妊娠期
 こんにちは赤ちゃん教室(拡充)

出産の準備、出産の経緯、産後の生活などについての実技とお話をします。また、参加者同士がお話をしたり聞いたりする交流会もあります。

● 回数/1クール2回を年4クール
 ● 内容/①1回目①沐浴・パパ体験コース ②沐浴・妊婦栄養コース
 ③妊娠後期から産後メンタルヘルス
 講師/①1回目①保健師・管理栄養士 ②2回目②在宅助産師

※対象の方に個人通知します。また、妊娠届出のときにお知らせします。

● 家庭訪問
 訪問希望の方や医療機関から依頼がある方に、地区担当保健師・管理栄養士がお伺いして支援します。

● 電話訪問
 妊娠後期の頃に電話で「こんにちは赤ちゃん教室」のお誘いと健康状況の確認をします。

● 乳児期
 ① 低体重児(出生体重2500g未満)の届出のあった家庭にお伺いして支援します。

② 1か月頃の赤ちゃん全員の家庭に地区担当保健師がお伺いします。

● 内容/▽支援プラン・予防接種▽乳児健診▽各種教室の話や赤ちゃんの育児支援やママの相談

③ 希望の方や医療機関等の依頼のある方に訪問支援をします。

● ママと赤ちゃんのふれあい講座(拡充)
 ベビーマッサージや赤ちゃんヨガを通して赤ちゃんの笑顔から幸せを一緒に感じられる教室です。また、赤ちゃんの命を守るための救急講座、参加者ママたちがお話ししたり聞いたりする交流の時間(保健師・管理栄養士・在宅保育士対応)もあります。講座終了後、13時頃までママ同士が話ができる部屋を準備しています。

● 対象/2か月後半～12か月未満
 ● 講師/▽黒丸寿美子先生
 ▽日本赤十字秋田支社 稲岡一枝先生

● おやこ交流広場(拡充)
 自由に室内公園としてご利用ください。

● 期日/毎週月曜日
 ※祭日の場合は翌日(週のはじめの平日)

● 時間/9時30分～11時30分
 ※第3週は「希望により身体計測を行いますので、母子手帳をお持ちください。相談のある方は、気軽にスタッフに声をかけてください。」

