

## せんぼく元気はつらつ隊を募集します！

秋田県では健康寿命日本一を目指して様々な健康づくりに取り組んでいます。その事業の一環として、仙北市では健康づくりに取り組む方々を増やすため、「せんぼく元気はつらつ隊」を結成しています。研修会に3回以上参加してせんぼく元気はつらつ隊になろう！

### せんぼく元気はつらつ隊とは？

仙北市民であれば誰でも参加OK！お約束を果たせばあなたもせんぼく元気はつらつ隊の仲間入り！

せんぼく元気はつらつ隊に仲間入りしたら、家族や近所、お友だちに元気はつらつになる方法をいっぱい話してください。みんなで楽しく元気はつらつになろう！

### お約束

1. 1年間に3回以上研修に参加して元気はつらつ隊の修了証をゲット！
2. 自分ができていることをやる 「家でちょこっと動こう」「しょっぱい物少し減らそう」
3. 自分が元気になる 「元気はつらつ！」
4. 元気をみんなにあげる 「こんないい話聞いだよ！おめさおへるね！（こんなにいい話を聞いたよ！あなたに教えるね！）」

### せんぼく元気はつらつ隊の研修会

1年間で研修会に3回以上参加して修了証をゲットしよう！

期日	時間	内容
①12月7日(金)	9:30 ~ 11:30 (受付9:00 ~ 9:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶演題 笑って楽しく健康になろう！</li> <li>▶講師 笑いヨガ・ラフターヨガティーチャー 伊藤晴美氏</li> <li>▶場所 角館交流センター</li> <li>▶持ち物 内履き、飲み物、せんぼく健康ハッピー大作戦(健康ポイント事業)カードをお持ちの方はご持参ください。また、動きやすい格好で参加してください。</li> </ul>
②12月18日(火)	9:30 ~ 11:30 (受付9:00 ~ 9:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶演題 ・みんなで楽しくニュースポーツ！ ・ためになる栄養の話</li> <li>▶講師 スポーツ推進員、栄養士</li> <li>▶場所 角館交流センター</li> <li>▶持ち物 ①に同じ。</li> </ul>
③平成31年 1月8日(火)		
④1月29日(火)	9:30 ~ 11:30 (受付9:00 ~ 9:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶演題 笑って楽しく健康になろう！</li> <li>▶講師 笑いヨガ・ラフターヨガティーチャー 伊藤晴美氏</li> <li>▶場所 角館交流センター</li> <li>▶持ち物 ①に同じ。</li> </ul>
⑤2月25日(月)	13:30 ~ 15:45 (受付13:10 ~ 13:30)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶演題 「はまかだ」で進めるお互いさまのまちづくり ～3.11の経験から学ぶ仲間&amp;健康づくり～</li> <li>▶講師 岩手医科大学助教 佐々木亮平氏</li> <li>▶場所 角館交流センター</li> <li>▶持ち物 せんぼく健康ハッピー大作戦(健康ポイント事業)カードをお持ちの方はご持参ください。</li> </ul>

### 申込期限

各講座の1週間前までに電話で仙北市保健課にお申し込みください。申込時「氏名、生年月日、電話番号、参加講座」をお知らせください。

申込・問合せ/  
仙北市保健課 ☎55-1112

## 「生活習慣病予防教室」を開催します！

問合せ/仙北市保健課  
☎55-1112

健診やドックの結果で、要保健指導や要医療と判定されたけど、「自分は大丈夫！」と思っている方はいませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールなどの数値は、高くても症状が現れにくいので、気がつかないうちに突然脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や狭心症などを引き起こします。そうならないためにも、今から生活習慣病の悪化を予防することが大事です。生活習慣病予防教室に参加して自分に合った運動方法や食事のコツを学びましょう！

### 対象

40歳から69歳の方、ご本人またはご家族で1または2に該当する方

1. 特定健診やドックの結果、血圧や血液検査の中のいずれかの結果が要医療の方
  2. 特定保健指導(積極的支援・動機付け支援)に該当する方
- ※治療中の方は、医師から運動可能と診断されている方

### 時間

- ▶受付 13:00 ~ 13:20
- ▶終了 15:00

### 期日・場所

地区	角館地区	田沢湖地区	西木地区
勉強会	11月26日(月)	11月30日(金)	12月3日(月)
運動教室①	12月5日(水)	12月20日(水)	12月17日(月)
運動教室②	12月12日(水)	1月4日(金)	1月7日(月)
運動教室③	1月9日(水)	1月18日(金)	1月21日(月)
栄養教室	1月23日(水)	1月25日(金)	1月28日(月)
運動教室④	2月6日(水)	2月1日(金)	2月4日(月)
運動教室⑤	2月20日(水)	2月15日(金)	2月18日(月)
勉強会	2月26日(水)	3月1日(金)	3月5日(水)
場所	健康管理センター	田沢湖健康増進センター	西木保健センター

### 内容

- ▶健康運動指導士による運動教室(5回)、勉強会(2回)、栄養教室(1回)
- ▶毎回、体重・体脂肪測定、血圧測定や個別相談を行います。

### 申込期限

- 下記までに仙北市保健課まで電話でお申し込みください。
- ▶角館地区 11月19日(月)
  - ▶田沢湖地区 11月22日(水)
  - ▶西木地区 11月26日(月)

## 健康ワンポイント

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

### 糖尿病予防について ~生活習慣で血糖コントロール~

大切なのは「心がけ」と「継続」、できることから始めよう！

糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどなく気づいた時にはかなり進行していることが少なくありません。糖尿病は全身の血管に影響を与える病気です。高血糖状態を放置すると、血管の老化が進み、動脈硬化を引き起こしやすくなります。健診結果の血糖値を示すHbA1cの値が「要注意」のうちに気づき、生活習慣の改善ができるかどうか、糖尿病予防のカギとなります。

#### 健診結果をご確認ください

#### 健診項目 HbA1c(NGSP値)

- <過去1~2か月の血糖の平均値を示す>
- ▶基準値5.5以下 ▶要注意5.6以上 ▶要医療6.5以上

血糖値が基準値を超えたとしても、初期のうちなら生活習慣を変えるだけで血糖値を改善することが可能です。基本となる食習慣や運動習慣を改善しましょう。

規則正しい生活をし、血糖値の変動が少なくなる生活習慣を続けると糖尿病はもちろん、さまざまな生活習慣病の予防にもつながります。できることから取り組んでみましょう。

#### 生活改善の取り組み

#### バランスのよい食事

主食、副菜、主菜をそろえた和定食のような献立がおすすめです。食物繊維の豊富な野菜やキノコなどの副菜を積極的に食べましょう。また、薄味にすることで塩分はもちろん、料理に使われる糖分を減らすこともできますので、薄めの味に慣れるよう心がけましょう。

#### 運動習慣を身につける

今より1,000歩多く歩くように心がけましょう。家事や仕事に意識して動くようにすることが1,000歩多く歩くコツです。

# がん検診を受けましょう！

◆大腸がん検診の研究 (比較試験) について

平成21年度から「大腸がん検診の研究(比較試験)」を実施しています。研究参加者の方には、10年間の便潜血検査(2日分の便検査)にご協力お願いします。

## ◆大腸がん検診単独検診の日程について

期日	受付時間	場所
11月18日(日)	9:30 ~ 11:30	西木総合開発センター
11月19日(月)	10:30 ~ 12:30	田沢湖総合開発センター
11月20日(火)		健康管理センター(角館)
11月25日(日)	9:30 ~ 11:30	神代就業改善センター
12月2日(日)		田沢湖総合開発センター
12月3日(月)	10:30 ~ 12:30	西木総合開発センター
12月9日(日)	9:30 ~ 11:30	健康管理センター(角館)

※採便容器は、保健課、各地域センター、各出張所でも配布しています。

## ◆市立角館総合病院での検診(肺がん等検診、子宮がん検診、乳がん検診)

必ず予約のうえ、受診してください。【予約先】市立角館総合病院 医事課健診係 ☎54-2145

検診名	予約期間	検診期間	諸注意	料金
肺がん等検診 (CT検査)	平成31年1月10日(木)まで	平成31年1月31日(木)まで 木曜日のみ 【受付時間】15:00 ~ 15:30	集団健診の胸部エックス線検査との重複受診はできません。	2,000円
子宮がん検診		平成31年1月31日(木)まで 月・木曜日 【受付時間】12:45 ~ 13:00	混雑時、待ち時間が長くなりますので時間に余裕をもってお越しください。(特に、乳がん検診は時間がかかります)	1,300円
乳がん検診				1,000円

※やむを得ずキャンセルする場合は、必ず病院へ連絡をお願いします。  
※例年、検診終了期間が近づくと申込者が多くなり、希望の日時に沿えない場合があります。  
**早めの予約・受診をおすすめします。**

問合せ／仙北市保健課  
☎55・1112

相談は秘密厳守です



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**  
12/5(日) 時間 13:00 ~ 16:00  
血圧測定と健康講話  
演歌体操など

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。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。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。  
傾聴ボランティア「えくぼの会」  
場所 田沢湖健康増進センター  
参加費 100円



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

## 全国で風しんの報告数が増加しています！

10月には、大仙保健所管内で1件の風しん患者発生が報告されました。

風しんとは  
感染者の飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人につる感染症です。風邪によく似ており、感染すると発熱、発疹、リンパ節腫脹といった症状があり、多くの場合は数日で治ります。

特に注意が必要なのは、妊娠早期の妊婦さんの感染です  
妊娠早期の妊婦さんが風しんにかかると、出生児が先天性風しん症候群(目や耳、心臓に障害がでること)になる可能性があります。注意が必要です。  
※妊婦さんへの風しん予防接種はできません。家族や職場の方の風しん予防が大切です。

いこいで感染しやすいか  
風しんは、咳・くしゃみで他人につるため、特に、学校、職場など人の集まる

場所で感染が拡大する恐れがあります。

風しん予防接種はお済みですか？  
予防接種制度の変遷から男性が接種していない場合が多いので、妊娠を希望している女性の配偶者は特に母子手帳の確認をお願いします。過去に学校を会場に集団接種で実施していた期間がありますが、その場合、母子手帳に記入されていません。

生まれた年月日	接種回数
昭和54年4月1日以前	女性のみ1回 ※男性は接種していません
昭和54年4月2日～平成2年4月1日	1回
平成2年4月2日以降	2回

1回も受けたことのない方や受けたかどうかわからない方は、主治医へご相談ください。予防接種する前に抗体価検査をおすすめします。抗体価が低い場合は、予防接種が必要です。



### 風しん予防接種

現在の定期予防接種／1歳児と小学校就学前1年の時にMR(麻しん・風しん)予防接種として2回実施されています。

大人の風しん予防接種助成  
妊娠を希望している女性と現在妊娠中の女性の配偶者に接種費用の全額を助成しています。詳しくは、仙北市保健課にお問い合わせください。また、市ホームページ「心とからだの健康」ページの「大人の風しん予防接種助成事業」[http://www.city.sembokuakita.jp/citizens/16\_02.html]をご覧ください。  
※定期予防接種対象と助成対象に該当しない方は、任意予防接種として自己負担になります。