

こころの電話相談



6/4 回・7/2 回

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:当日の9:30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

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談



6/18 回・7/16 回

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、直接会場へお越しください。
 ※再相談の方は月1回までとさせていただきます。
 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。

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



6/19 回 時間 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。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

笑いの会



6/21 回

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

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

6/5 回・7/3 回 時間 13:00～16:00

血压測定と健康講話
 脳トレ・手工芸など

場所 田沢湖健康増進センター
 参加料 100円

「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」



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

6/11 回 10:00～12:00・12:00～15:00

内容 ▶AM 保健師による血压測定、健康相談など
 ▶PM 認知症予防軽体操、ゲームなど

6/25 回 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど

場所 田沢湖健康増進センター 調理室
 参加料 100円(昼食は各自でご持参ください)

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう!集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

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。

若者同士で交流しましょう!

“若者の居場所”

6/18 回 (毎月第3火曜日)

時間 14:00～16:00 場所 角館交流センター
 主催 NPO 法人 KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

問合せ/ NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

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」を結成しており、昨年度は81人の「はつらつ隊」が誕生しました。

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

- ①1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自分ができるところをやる「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「こんたいい話聞いだよ! 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になるためには 次の研修会に3回以上参加して修了証をゲットしよう!

期日	時間	内容
7月5日(金)	9:30～11:30 (受付9:00～9:30)	▶演題 笑って楽しく健康になろう! ▶講師 笑いヨガ・ラフターヨガティーチャー 伊藤晴美氏 ▶場所 角館交流センター ▶持ち物 飲み物、内履き、動きやすい格好で参加してください。
7月11日(木)	9:30～11:30 (受付9:00～9:30)	▶演題 足裏からの健康づくり ▶講師 日本フットセラピスト協会マスターインストラクター 渡辺ユミ子氏
7月25日(木)		▶場所 健康管理センター(角館) ▶持ち物 飲み物、動きやすい格好で参加してください。
7月18日(木)	9:30～11:30 (受付9:00～9:30)	▶演題 音楽にあわせて心も体も楽しく運動 ▶講師 (公社)日本3B体操協会公認指導者 鈴木和加子氏
8月2日(金)		▶場所 角館交流センター ▶持ち物 飲み物、内履き、動きやすい格好で参加してください。

申込期限

各講座の1週間前までに電話で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

昨年研修会に参加した方の申し込みも大歓迎です!お友だちを誘ってぜひご参加ください。

大曲仙北歯科医師会

6月の 休日歯科診療当番医

- 2日 協和町歯科診療所(大仙市協和) ☎018-892-3166
- 9日 佐藤歯科クリニック(大仙市太田町) ☎0187-86-9955
- 16日 金子歯科クリニック(大仙市大曲丸子町) ☎0187-63-7300
- 23日 岡田歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-4108
- 30日 高橋歯科医院(大仙市大曲栄町) ☎0187-62-5058

【介護予防に関する活動に支援します！】

仙北市では、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。居場所づくりや健康づくりで仙北市を元気にしたい、生きがいづくりをしたいとお考えの皆さんの申請をお待ちしています。



対象団体 市内に住所があるボランティアグループまたは各種団体

※概ね月2回以上の活動があること。
※他からすでに補助を受けている場合は、現在の活動回数、内容などを増やすまたは充実させる場合を対象とします。

活動内容の例

- ①地域の集いの場に出向き、グループメンバーができる趣味や健康活動などでお手伝いをする。
- ②概ね65歳以上の方に参加してもらい、介護予防のための運動や活動をする。
- ③近所の65歳以上の方に集まってもらい、お茶会や趣味の会などを開きながら、介護予防活動を行う。
- ④生活全般で困っているちょっとしたお手伝いをする。 など

募集期間

6月3日(月)～令和2年2月末まで随時受け付けます。
※6月15日までの申し込み分は7月から助成できます。

補助金額

1団体あたり10万円を上限とします。(ただし、昼食・弁当、懇親会費、団体の財産となるような備品は対象外とします)

申請方法

電話で仙北市包括支援センターにご連絡をお願いします。その後に申請必要書類をお渡しします。申請のお手伝いもします。(申請書、活動内容、予算書、会則、構成員名簿)

その他

◆申請書類を審査し、結果を代表者に通知します。
◆まずはお気軽にお問い合わせください。

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

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いたします。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 20歳・31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

脳若 さわやか教室

～さあみんなではじめよう！認知症予防～

好奇心を持って新しいことにチャレンジすることは脳の若々しさを保つ秘訣です。楽しみながら頭と体を動かして、仲間とともに健康寿命を延ばしましょう。

参加者募集

1回目の期日と場所 7月17日(水) 角館交流センター
7月24日(水) 田沢湖健康増進センター

※7月～令和2年1月まで、月1～2回 全8回開催予定

時間 10:00～11:30 (1回目は9:30から開始)

対象 おおむね65歳以上の方で、認知症予防に取り組みたい方

定員 各会場20人程度

内容 認知症についてのお話、タブレットを使用した脳若トレーニング、脳活性化ゲーム、音楽療法、健康体操、栄養教室などを予定しています。申込者には個人案内をします。



男性の方も興味を持てる内容です。ぜひご参加ください！

申込期限 6月24日(月)

申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

子宮がん・乳がんの集団検診が始まります！

検診方法 子宮がん検診／問診・細胞診検査
乳がん検診／問診・マンモグラフィ検査

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

次の方は無料 ▶仙北市国民健康保険被保険者 ▶後期高齢者医療被保険者 ▶生活保護を受給中の方(緊急時医療依頼証を提示) ▶70歳以上の方 ▶世帯全員が市民税非課税世帯の方(市県民税世帯証明書を提示) ▶子宮がん検診…今年度20歳・31歳になる方 ▶乳がん検診…今年度40歳・42歳・44歳になる方

注意事項

- ▶子宮がん検診：スカート着用をお願いします。会場にもスカートを準備しています。生理中でも受けられます。
- ▶乳がん検診：バスタオルを使用します。会場にも準備しています。
- ▶現在医療機関で治療や経過観察中の方、自覚症状のある方は、医療機関受診の対象となります。
- ▶子宮がん検診と乳がん検診どちらも、40歳以上の方は2年に1回(偶数年齢)の検診となります。

期日	検診期間	受付時間
6月27日(木)	吉田体育館	受付時間 12:30～13:00
6月28日(金)	西木保健センター	
7月1日(月)	田沢交流センター	
7月2日(火) 7月3日(水)	神代市民体育館	
7月4日(木) 7月8日(月)	田沢湖健康増進センター	

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112



◆世界禁煙デー5月31日・禁煙週間5月31日～6月6日
2020年、受動喫煙のない社会を目指して
「たばこの煙から子どもたちを守ろう」

なくそう望まない受動喫煙

あなたは、喫煙できる飲食店や施設に入ったことはありませんか？
本人がたばこを吸ってなくても、他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙(副流煙)や、その人が吐き出す煙(呼出煙)を吸い込んでしまうことを受動喫煙といえます。いずれの煙にも多くの有害物質(ニコチン・タール・一酸化炭素など)が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響をおよぼします。

受動喫煙による健康への影響としては、成人では肺がんや虚血性心疾患などのリスクが高くなり、妊婦では低体重児の出産や早産の危険性、乳幼児突然死症候群、子どもの呼吸器疾患や喘息の誘発などの原因となります。

そこで、平成30年7月25日に健康増進法の一部が改正されました。その内容は、
①受動喫煙を望まない人が、屋内で受動喫煙にさらされるような状況をなくします。
②受動喫煙による健康被害が大きい子どもや患者などを守るために、20歳未満の人や病気の人が主に利用する施設や屋外について、受動喫煙対策を一層徹底します。

③施設において、利用者の違いや受動喫煙による健康影響の程度に応じ、場所ごとに異なる喫煙ルールを定め、喫煙室に

は標識の掲示を義務付けます。

仙北市では、『受動喫煙防止対策ガイドライン(市ホームページ)』
https://www.city.semboku.akita.jp/news_topics/whatsnew.php?id=2347に掲載』を作成して取り組んでいます。ぜひ、ご協力をお願いします。

施設・事業所の皆さんへ

受動喫煙防止宣言施設を募集します！
秋田県および全国健康保険協会秋田県支部では、受動喫煙対策を推進するために、「受動喫煙防止宣言施設登録制度」を平成28年6月から開始しています。宣言いただいた施設・事業所に、登録書を交付するほか、施設・事業名を秋田県のホームページ(<https://www.pref.akita.jp/pages/archiv/17630>)などで紹介します。すでに取り組んでいる施設・事業所は、ぜひ登録ください。また、まだ取り組んでいない施設・事業所では、この機会にお客さまや従業員の健康のために、敷地内禁煙や建物内禁煙に挑戦してみたいかがでしょうか。募集要綱や申請書様式並びに受動喫煙防止宣言施設の一覧は、秋田県ホームページをご覧ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112