

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

今年から

乳がん検診も受けられます

総合健診(日曜健診)のお知らせ

対象者

40～64歳の方で、平日に健(検)診を受けられない方
※65歳以上の方で平日に健診を受けられない方はご相談ください。

受けられる健(検)診

特定健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、肺がん等検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、風しん抗体検査(クーポン券持参者のみ)

健診日程

健診日	場所	申込期限
9月29日(日)	生保内市民体育館	9月20日(金)
10月6日(日)	西木保健センター	9月30日(月)

※受付時間は、どちらも7時30分～9時までです。

定員

1会場150人(胃がん検診は100人)
※定員になり次第、締め切りますのでお早めの申し込みをお願いします。

持ち物

各種健(検)診受診券、健康保険証、検診料金

注意事項

当日は混雑することが予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

検診料金(自己負担金)

胃がん検診 …… 1,300円
大腸がん検診 …… 500円
乳がん検診 …… 1,000円
肺がん検診 …… 400円
前立腺がん検診 …… 500円
肝炎ウイルス検診 …… 対象年齢以外の方は700円
風しん抗体検査 …… 無料

※無料になる方

- ▶仙北市国民健康保険に加入されている方
- ▶生活保護を受給中の方(緊急時医療依頼書を提示)
- ▶70歳以上の方
- ▶後期高齢者保険に加入されている方
- ▶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)



健診の結果はいかがでしたか?

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

特定健診・後期高齢者健診・一般健診の結果説明会のお知らせ

健診の結果には、あなたの健康度をさらにアップさせるヒントがみついています。結果の見方がわからない、運動や食事などの生活習慣を見直したい…と考えている方はぜひ結果説明会にお越しください。保健師・管理栄養士が対応します。

内容

- 個別にお話します。
- ▶健診結果の説明
- ▶健康生活ポイントについて
- ▶体組成測定(内臓脂肪・筋肉量・体内年齢など)
- ▶血圧測定

持ち物

- ▶健診結果通知書
 - ▶健康手帳(お持ちの方)
 - ▶めがね(必要な方)
 - ▶健康ポイント事業ポイントカード(お持ちの方)
- ※お持ちでない方は、結果説明会に参加されたときにお渡しします。



※結果説明会は、健康ポイントの対象事業です。

期日	受付時間	場所
10月1日(火)	13:30～15:00	角館交流センター
10月8日(火)	13:30～15:00	
10月9日(水)	9:30～11:00	雲沢集落センター
10月10日(木)	9:30～11:00	角館交流センター
10月16日(水)	13:30～15:00	神代就業改善センター
10月18日(金)	9:30～11:00	
10月21日(月)	9:30～10:30	田沢交流センター
10月23日(水)	13:30～15:00	田沢湖健康増進センター
10月25日(金)	9:30～11:00	
10月29日(火)	9:30～10:30	桧木内地区公民館
	13:30～14:00	紙風船館

仙北市短期集中
通所型サービス事業

元気はつらつ教室 参加者募集!



“自分の足で行きたいところに行く” “自分のしたいことができる” をかなえるための運動を、専門スタッフから楽しみながら学ぶことができる教室です。自宅でもできる運動の方法や、転倒予防についても学ぶことができます。

対象者

- 65歳以上の方で、短期間集中的に運動することが必要な方で、教室終了後は自主サークルや自宅での運動の継続を目指す意欲のある方。
- 要支援1または2の認定を受けている場合は、デイサービスなどを利用していない方。

病气や骨折後の回復を目指す方、体力が落ちてきた方におすすめです!

期間・回数

11月～令和2年3月までのうち3か月間
週1回(全12回)

実施場所

市内のデイサービス・デイケア事業所など
(市と契約をした事業所)

募集人数

実施事業所ごとに受け入れ可能な人数が異なります。
まずはご相談ください。

申込期限

9月30日(月)まで

参加費

所得に応じて自己負担があります。

教室の流れ

- ①訪問して教室の対象となるかを確認します。
※「基本チェックリスト」の結果、対象とならない場合もあります。
- ②生活状況をお聞きしながら、支援計画を作ります。
- ③デイサービス・デイケアなどで、体力や目標に合わせた運動を行います。
- ④教室終了後は、介護予防教室の紹介などの支援を行います。

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

追加募集!

高齢者介護予防教室

わくわく教室 第2期の参加者募集!

西木温泉ふれあいプラザ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。1人では運動が続かない方も、同じ目標を持った人と一緒に参加することで継続できます。水中で動くので、関節痛がある方でも体に大きな負担なく楽に体を動かせることがメリットです。



ほかにこんな効果が…
疲労回復、下半身の強化、血圧安定、脂肪燃焼など…。

- 開催日 10月3日(水)～12月5日(木)
毎週木曜日・全8回
※開催日が祝日や休館日の場合は変更になることがあります。
- 場 所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 時 間 10:00～11:30
※10月3日(水)と12月5日(木)は終了が12時になります。
- 対 象 65歳以上の介護認定を受けていない方
運動不足解消が目的の方

- 定 員 10人
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール利用料(1回・400円)
- 申込期限 9月25日(水)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。

初回と最終回に体力測定を行います。自分の体力がわかるよい機会にもなります。参加をお待ちしています。

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。



子どものおやしの与え方について

幼児期のおやしの目的
 幼児期のおやつは身体と心を成長させるために非常に大切です。今回は幼児期におやつを食べる目的やおやつを与えるときのポイントについてご紹介します。



1歳6か月を過ぎると離乳食が完了し、1日3回の食事が中心となります。おやつはその食事だけではとれない栄養を補うためのものです。軽い食事と捉えて食事ではとりきれない栄養を補給し、身体を健康に成長させることができます。

おやつの適量

例えば食事では乳製品が足りなかった場合は、牛乳やヨーグルトを与えるなど、その日の食事のバランスを考えながら不足した分をおやつに与えることとちょうどいい量になります。

おやつの回数と時間
 成長するにしたがって、三度の食事できちんと栄養がとれるような食習慣を作っていくことも必要になります。次の食事との間が2時間以上空くようにつ与えましょう。

- 例えば…
- 1〜2歳 牛乳150mlとバナナ2分の1本
 - 3歳以上 牛乳150mlとバナナ1本



おやつの与え方とポイント
回数
 1〜2歳児 午前1回と午後1回
 3〜5歳児 午後1回
時間
 10時、15時

ポイント① おやつの時間を決める



だんだら食べていると食欲がなくなってしまうたり、虫歯の原因にもなります。

ポイント② ながら食べをさせない
 テレビを見ながら、遊びながらは避けましょう。食べた気がせず必要以上の量を食べてしまう原因になります。

ポイント③ 1回に食べる量をお皿に出すこと
 1回の量を決めお皿に出すことでおやつの時間というメリハリもつきます。

大人にとってのおやつはリラックスタイムや楽しみの部分が大きいです。子どもにとってのおやつは成長のための栄養補給です。時には、親子でおやつ作りにも挑戦しても楽しいですね。

2019年度世界アルツハイマーデーの標語
 『忘れても 一人ひとりが主人公』



毎年9月はアルツハイマー月間

認知症になっても安心して生活できるよう仙北市でも、認知症施策に取り組んでいます。仙北市の高齢化率は、41.55% (7月31日現在) です。県内でも9番目に高い高齢化率となっています。介護認定を受けている方の7人に1人は認知症の診断がついています。予備軍も含めると、4人に1人は認知症と言われています。「認知症かな？」と気になったり、迷ったときには、包括支援センターへご相談ください。

包括支援センターには、「仙北市安心ささえ隊 (認知症初期集中支援チーム)」が設置されています。

「仙北市安心ささえ隊」とは？

- 認知症の方やその家族を支えるために、
- ▶ 家庭訪問による支援
 - ▶ 必要に応じて専門機関への受診の促し・調整
 - ▶ 必要なサービスの検討
 - ▶ 症状に合わせた対応などのアドバイスなどを行っています。



問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

9月

献血のお知らせ

9/27(金)

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

※せんぼく健康ハッピー大作戦〜健康ポイント事業〜の対象となります。(献血1回につき2ポイント!!)

- ▶ 10:00~11:20 株式会社田沢湖工場
- ▶ 12:10~13:10 日東光器株式会社田沢湖工場
- ▶ 14:50~16:00 田沢湖総合開発センター

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

健康ワンポイント

減塩をはじめましょう!

塩分のとり過ぎは高血圧の要因となります。加工食品や外食が多いと塩分をとり過ぎることが多くなるため、注意が必要です。また、塩分の多いおかずを控えるとごはんの量も減らしやすくなります。

「栄養成分表示」に注目しよう!

食品についている栄養成分表示のなかに食塩相当量が表示されています。塩分がどのくらい入っているか確認することができます。

《表示例》

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	〇〇〇 kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



無理なくできる減塩生活のコツ

おいしく減塩
 香辛料：こしょう、唐辛子などスパイスを効かせる
 うま味：鰹節、昆布など天然のだしでうま味を増やす
 葉味：しょうが、ねぎ、にんにくなどを利用して、風味を豊かにする
 酸味：酢、レモンなどの酸味で、素材の味を引き立てる

調理の工夫

- ▶ だしで下味をしっかりつけると薄味でもおいしく仕上がります
- ▶ みそ汁・スープは野菜たっぷりにして汁の量を減らします
- ▶ 塩は、料理の最後に直接ふると塩分を強く感じます。(肉や魚料理で特におすすめ)

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112