

悩んでいること何でもご相談ください！

いのちの総合相談会

家庭問題、経済・生活問題、健康問題、人間関係など、
どのような悩みも解決に向けて一緒に向き合います。

- 日時** 3月6日(金)・3月7日(土)
どちらも10時～16時30分まで
- 場所** 角館交流センター
- 対象** 仙北市民 **相談料** 無料

- 相談員** NPO 法人蜘蛛の糸相談員、保健師
- 申込** 2月27日(木)まで、電話でお申し込みください。

申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112



秘密厳守

相談時間は
90分程度

認知症サポーターステップアップ講座を開催します！！



オレンジリングをお持ちの方集まれ！！

認知症サポーターになったけれど、「もっと認知症について理解を深めたい！」「地域で何か活動できないかな？」など、サポーターさんの疑問や活動する方法をみんなで学ぶ講座を企画しました。
たくさんの認知症サポーターさんご参加をお待ちしています。

- 日時** 3月7日(土)
10時～12時(受付：9時30分～)
- 場所** 西木温泉ふれあいプラザクリオン
2階多目的ホール
- 対象者** 認知症サポーター養成講座を受けたことがある方(オレンジリングをお持ちの方)
- 内容** 認知症についての知識を深めよう・地域で活動していく方法についてなど
- 申込** 2月28日(金)まで、電話でお申し込みください。

申込・問合せ／
仙北市包括支援センター ☎43-2283

2月 献血のお知らせ 2/20(日)

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 榊成立田沢湖工場
- ▶12:10～13:10 日東光器(株)田沢湖工場
- ▶15:00～16:00 田沢モーターズ

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

4月1日から！

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

喫煙場所の規制がスタートします！

「望まない受動喫煙」をなくすため、施設の区分ごとに喫煙の規制を定めた「健康増進法の一部を改正する法律」が4月1日から全面施行されます。また、同日に秋田県独自の規制が盛り込まれた「秋田県受動喫煙防止条例」も施行され、事業者や飲食店の皆さんに受動喫煙防止対策に関する義務が生じることになります。

？
どのように法律が改正されたの？

- ①目的は「望まない受動喫煙による健康影響をなくす」ため
- ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者さんなどに配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

<p>幼稚園・保育所、 認定こども園、小・中学校、 高校、児童福祉施設など</p> <p>完全敷地内禁煙</p> <p>屋外への喫煙場所設置不可</p>	<p>大学、医療機関、 行政機関の庁舎など</p> <p>原則敷地内禁煙</p> <p>できるだけ屋外に喫煙場所を 設置しない</p>	<p>駅、空港、バス・フェリー ターミナルなど</p> <p>完全屋内禁煙</p> <p>喫煙場所を設置する場合は 屋外へ</p>	<p>事業所、ホテル、 飲食店など</p> <p>原則屋内禁煙</p> <p>喫煙を認める場合は、喫煙専 用室(飲食不可)の設置が必要</p> <p>※既存の経営規模の小さな飲食店への経過措置があります。</p>
<p>屋外 (イベント・大会会場など)</p> <p>主催者は受動喫煙が 生じないように配慮</p>	<p>指 掲示される標識の例</p> <p>喫煙 エリア 禁煙 エリア 20歳未満 立入禁止 喫煙専用室あり 加熱式たばこ 専用喫煙室あり</p>		

受動喫煙防止対策のための助成があります！

国 受動喫煙防止対策助成金

中小企業事業主が受動喫煙防止対策を実施するために必要な経費のうち、一定の基準を満たす各種喫煙室などの設置にかかる工費、設備費、備品費、機械装置費などの経費に対して助成を行う制度です。

▶問合せ 秋田県労働局 雇用環境・均等室 ☎018-862-6684

厚生労働省
ホームページ



県 秋田県受動喫煙防止対策支援事業費補助金

店舗の屋内全面禁煙化に率先して取り組む小規模飲食店が、屋内を禁煙とする際に負担する、喫煙所の撤去や壁紙・カーテンの交換などの経費に対して助成を行う制度です。

▶問合せ 秋田県健康福祉部 健康づくり推進課 ☎018-860-1429

秋田県公式
ウェブサイト



モーグルワールドカップ

2月22日・23日 秋田たざわ湖大会

FREESTYLE SKI WORLD CUP

さあくるぞ！モーグルワールドカップ！

FIS フリースタイルスキーワールドカップ秋田たざわ湖大会開催が迫ってきました。
6回目となる今大会は、暖冬の影響で雪不足によるコース設営が懸念されるものの、世界15か国150人を超える選手・関係者が集結し、22日からワールドカップ第8戦、9戦が行われます。昨年の覇者ミカエル・キングズベリー選手をはじめ、今季も好調を維持している堀島行真選手ら世界トップアスリートの白熱したレースをぜひご覧ください。



今大会も元日本代表・**上村愛子**さんがアンバサダーとして大会を盛り上げてくれます!!

競技スケジュール

※スケジュールは変更する場合があります。

2月22日土 **モーグル予選・決勝**

8:50	公式トレーニング(女子)
9:45	モーグル女子予選
10:35	公式トレーニング(男子)
11:30	モーグル男子予選
12:50	決勝進出者公式トレーニング(男女)
13:30	モーグル女子決勝(16人)
13:52	モーグル男子決勝(16人)
14:18	モーグル女子決勝(6人)
14:30	モーグル男子決勝(6人)
14:45	表彰式(ゴールエリア)

2月23日日 **デュアルモーグル予選・決勝**

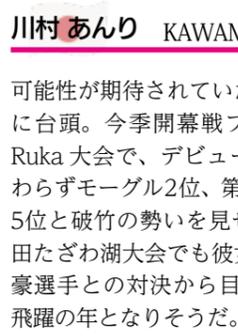
10:25	公式トレーニング(男女)
11:45	デュアルモーグル男女予選
13:30	デュアルモーグル男女決勝(各16人)
14:50	表彰式(ゴールエリア)



出場予定の注目日本人選手



堀島 行真 HORISHIMA Ikuma
一昨年のワールドカップ秋田たざわ湖大会ではモーグル、デュアルモーグルの2冠を制し、昨年はワールドカップ総合2位。今季も開幕戦モーグル2位、第2戦モーグル優勝と好調を維持し、総合2位と王者キングズベリーを猛追している。今大会最も注目される日本のエースに期待したい。



川村 あんり KAWAMURA Anri
可能性が期待されていた若手がついに台頭。今季開幕戦フィンランドRuka大会で、デビュー戦にもかかわらずモーグル2位、第2戦モーグル5位と破竹の勢を見せている。秋田たざわ湖大会でも彼女と世界の強豪選手との対決から目が離せない。飛躍の年となりそうだ。



住吉 輝紗良 SUMIYOSHI Kisara
今シーズン第3戦中国 Thaiwoo 大会デュアルモーグルでは、自己最高4位に入るなど今季上々の滑り出しといえるだろう。ワールドカップ参戦4年目となり、表彰台もあと一步のところまで来た。秋田たざわ湖大会では表彰台に上がる姿を日本のファンに見せてほしい。

FIS フリースタイルスキーワールドカップ
秋田たざわ湖大会 組織委員会事務局
(仙北市教育委員会 スポーツ振興課内)
☎0187-43-3390
大会公ホームページ <http://akitamogul.com/>

健康ワンポイント

動脈硬化を防いで血管イキイキ生活

Check!

動脈硬化とは？
血管の健康状態を意識したことはありませんか？健康な血管は、しなやかで弾力性があります。しかし、生活習慣や加齢によって、血管はだんだんと硬く、もろくなっていくことを動脈硬化といいます。動脈硬化は全身の血管で起こり、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こします。
血管は、ある程度加齢とともに衰えてしまうものですが、高血圧・脂質異常・高血糖といった生活習慣病や喫煙などは動脈硬化を加速させる要因です。

動脈硬化予防のためのワンポイント！
※なんらかの病気の診断を受けている方は、主治医と相談のもと行ってください。

食事編
▶主食・主菜・副菜をそろえた献立でバランスよく。
▶塩分は血管若返りの大敵！だしや薬味を使うと美味しく減塩できます。

運動編
運動は血液の質をよくし、血管にかかる負担を減らします。ウォーキングや階段昇降などの有酸素運動やストレッチ、筋トレで今より10分多く体を動かしてみましょう。

生活習慣編
▶禁煙のすすめ…たばこは様々な病気の危険性を高めるうえ、血管の老化を進めます。
▶体重管理…肥満の解消は、血管の若返りにつながります。体重を測ったらカレンダーや手帳、スマホアプリなどに記録してみましょう。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

妊 娠 出 産 乳 幼 児 期

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、妊娠前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

仙北市ホームページはコチラ！

子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な い ろ 通信

感染症から子どもを守ろう!!

毎年3月第1週(3月1日〜7日)は「子ども予防接種週間」です。

4月の入園・入学・進級に備えて接種のし忘れがないか、お子さんの母子手帳を確認し、必要な予防接種を受けましょう。予防接種がまだお済みでない方は医療機関に予約をし、体調のよい時に接種しましょう。

なぜ予防接種は必要なの？
子どもは感染症から身を守る力である免疫力が十分に備わっていないため、予防接種(ワクチン)を受けることで、免疫をつくり、病気から身を守っていく必要があります。

接種期限がせまっています！
対象▼平成25年4月2日〜平成26年4月1日生まれのお子さん

麻しん風しん(MR)2期
※接種期限を過ぎると助成対象外となり、接種料金は自己負担になります。
※予防票のない方は、お子さんの母子手帳を持参し、保健課までお越しください。

麻しん風しん混合(MR)2期と二種混合予防接種の無料で接種できる期限は3月31日(火)です!!

一種混合
対象者▼平成19年4月2日〜平成20年4月1日生まれのお子さん(小学校6年生 ※今年4月に中学校に入学するお子さん)
(年長児相当 ※今年4月に小学校に入学するお子さん)