

（ まずは健診ガイドをご覧ください！ ） 集団健（検）診のお知らせ

健（検）診を受けることで、病気の早期発見につなげることができます。

対象の健（検）診をご確認のうえ、健診会場へお越しください。受診地域は「仙北市 健診ガイド」をご確認ください。指定日に都合がつかない場合は、ほかの健診日でも受けられます。

健（検）診の種類

▶特定健診 ▶後期高齢者健診 ▶一般健診 ▶大腸がん検診 ▶肺がん検診 ▶前立腺がん検診 ▶肝炎ウイルス検診

※健（検）診に該当する世帯の方には、「仙北市健診ガイド」「受診券」を配布していますのでご確認ください。

受付時間 13:00 ～ 15:00 **持ち物** 健康保険証、受診券

検診料金 各健（検）診によって料金が異なります。

次の方は無料です

- ▶仙北市国民健康保険被保険者
- ▶後期高齢者医療保険被保険者
- ▶今年度の年齢が70歳以上の方
- ▶生活保護受給者（緊急時医療依頼書をご提示ください）
- ▶社会保険で世帯全員が市民税非課税の方（市・県民税世帯証明書をご提示ください）



期日・会場

期日	会場
7月30日(木)	白岩小学校体育館
7月31日(金)	
8月3日(月)	角館中学校体育館
8月4日(火)	旧中川小学校体育館
8月5日(水)	
8月6日(木)	角館交流センター
8月7日(金)	
8月17日(月)	雲然トレーニングセンター (雲沢集落センター)
8月18日(火)	
8月19日(水)	
8月20日(木)	角館交流センター
8月21日(金)	

「仙北市 健診ガイド」は保健課、各地域センター、各出張所にありますのでご利用ください。仙北市ホームページでもご確認いただけます。転入などで配布されていない方は、保健課へご連絡ください。



仙北市ホームページ

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 健康管理～

自分自身で健康を作ろう!!

まずは小さなことから、できることから。
今の健康管理が未来の健康につながります！



皆さんは、自分の健康状態を知っていますか？また、健康のために普段取り組んでいることはありますか？

2018年時点で、仙北市の主な死因はがんが最も多くなっています。ついで心筋梗塞や脳卒中といった心疾患、脳血管疾患となり、なんと死因の約5割を占めているのです。

これらはいわゆる「生活習慣病」というもので、偏った食事や運動などの生活習慣が積み重なって起きる病気です。「自分はまだ大丈夫」と思っている方も、生活習慣しだいでは早い段階から寝たきり状態になるなど、今後の生活スタイルが大きく変わる可能性があります。今一度自分の生活を見直してみませんか？

健康管理の方法

健診・がん検診を受診する

自分の体を正確に知ることができると、健康に近づけます。市のがん検診は、すでに始まっているものもありますが、各地区でこれから徐々に開始されます。定期的に受診することは、

かかりつけ医を持つ

「かかりつけ医」をご存じでしょうか？健康に関することでも相談できる身近なお医者さんのことです。かかりつけ医を持ち、自分に合った生活指導を受けましょう。

日常生活の中で

生活習慣病の予防に努める

「けんこう仙北21計画」の中の市民アンケートでは「健康のためにやっていること」という項目で「たばこを吸っていない」「バランスのとれた食事をとっている」「体重のチェックをしている」など健康に気を使っている方が3割に上りました。ぜび、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの習慣を振り返ってみてください。何か一つでも改善できることがあれば、取り組んでみてはいかがでしょうか？保健課の保健師、栄養士がお手伝いします。

たばこの害から子どもを守ろう

健やかな成長の妨げに

妊婦さんが喫煙していると、ニコチンが胎盤への血流を悪化させるため、おなかの中の赤ちゃんは低酸素・低栄養状態に。流産や早産、低出生体重などの異常が起こりやすくなります。

喫煙する母親の母乳にはニコチンが含まれます。その母乳を赤ちゃんが飲むことでおう吐や下痢、不眠、哺乳量の減少といったニコチン中毒症状があらわれることがあります。また親が喫煙していると赤ちゃんが突然死するリスクが高くなります。

受動喫煙の被害の例

被害の例として、乳幼児突然死症候群・ぜんそく・せきやたん、息切れ・歯周病やむし歯・中耳炎などがあります。

また、子どもの頃の受動喫煙が成人になってからの肥満・糖尿病・メタボリックシンドロームに関連があることが分かっています。



次の方法では受動喫煙を防ぐことはできません



受動喫煙防止シンボルマーク
「すいたくないボウヤ」

▼換気扇の下 換気扇の真下で作った料理のにおいが部屋中に漂うように、換気扇では受動喫煙は防止できません。

▼ベランダ 窓を閉めていても隙間からたばこの煙が家の中に流れ込みます。

▼空気清浄機の近く たばこの中の一部の物質を除去できるものもありますが、すべて除去できません。空気清浄機を置いただけでは受動喫煙はほとんど防止できません。

▼加熱式たばこ 加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれ、周囲の空気を汚染します。

受動喫煙だけじゃない、たばこの害

子どもの誤飲事故原因の第1位が「たばこ」です。子どもの手の届くところにたばこや吸い殻を置かないなどの対策がありますが、「禁煙」が一番の防衛策です。

子どもの健康と将来を守るため、禁煙を考えましょう

お知らせ ナビ

▶▶▶ Events

イベント

仙北市共催文化事業～仙北市民ご招待公演～ わらび座 ミュージカル 「松浦武四郎～カイ・大地との約束～」

北海道の名付け親・松浦武四郎とアイヌ民族との心の交流を描いた意欲作。新キャストでお届けする2020年全国ツアーの初日が、仙北市で開幕します。

【日時】▶8月14日(土) 開演14:00 (開場は30分前)

▶8月15日(日) 開演10:30 (開場は30分前)

【場所】仙北市民会館

【観劇料】仙北市民は無料。ただし、観劇には仙北市民ご招待券が必要です(先着順、1人2枚まで)。7月15日(火)より次の場所で配布します。

【仙北市民ご招待券配布場所】▶あきた芸術村温泉ゆぽぼフロント ▶同温泉館フロント ▶わらび劇場 ▶田沢湖図書館 ▶田沢湖・角館・西木地域センター
【その他】▶来場の際は、仙北市民であることがわかる身分証などをご持参ください。▶仙北市民ご招待券でご来場の場合、座席の指定はできません。▶新型コロナウイルス感染症の予防策・入場制限については、わらび座ホームページをご覧ください。

【問合せ】わらび劇場 ☎ 44-3915



