健診の結果はいかがでしたか？

特定検診・後期高齢者健診・一般健診

健診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つまっています。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。

日程表

期日	受付時間	場所
10月2日㈮	13:30～15:00	角館交流センター
10月7日㈬	9:30～11:00	
10月12日㈪	9:30～11:00	神代就業改善センター
10月14日㈬	13:30～15:00	
10月20日㈫	13:30～15:00	田沢湖健康増進センター
10月21日㈬	9:30～11:00	
10月29日㈭	13:30～15:00	西木総合開発センター
10月30日㈮	9:30～11:00	

※申し込みは不要です。受付時間内に直接会場にお越しください。どの会場に来ていただいても OK です。

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
  （体重・体脂肪率・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）
- 必要な方はめがね
- 健康ポイント事業ポイント手帳
  （お持ちの方）
  ※お持ちでない方は、結果説明会参加時にお渡しします。

その他

当日参加できない方に、電話での相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

問合せ／仙北市保健課　☎55-1112

毎年９月は、

世界アルツハイマー月間

2020年度の世界アルツハイマーデーの標語は、『忘れても 出会いがつなぐ この一歩』です。全国の認知症の患者さんの人数は500万人と推計されています。認知症は誰もがなりうる身近な病気の一つです。

仙北市でも認知症になっても安心して生活できるように、認知症施策に取り組んでいます。仙北市の高齢化率は、42.34％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、仙北市包括支援センターへご相談ください。

問合せ／仙北市包括支援センター　☎43-2283

仙北市包括支援センターでは、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。

＼　心も体もまるごと元気！／

介護予防教室

元気まるごと教室

包括支援センターでは、年齢を重ねても元気で過ごせるように「元気まるごと教室」を開催します。

皆さんのお近くの会場で開催しますので、元気な方、足腰が弱くなってきた方、健康が気になる方、どなたでもお気軽にご参加ください！

■開催日　10月～令和３年３月まで（全４回）
■時　間　受付 13:00 ～ 13:20　終了 15:00
■対　象　おおむね65歳以上の方
■内　容
- １回目／体力測定、フレイルについてのお話
- ２回目／栄養について（講師：管理栄養士 大山 とし子氏）、お口の機能について
- ３回目／簡単な運動
- ４回目／簡単な運動

※毎回、保健師による血圧測定、健康相談を行います。

■持ち物　タオル、水分補給のための水かお茶
■申　込　9月30日㈬までに電話で仙北市包括支援センターまでお申し込みください。
■その他　参加申込された方には、詳しい内容を郵送します。

■開催場所

地区	場所
田沢湖地区（３か所）	田沢交流センター、田沢湖健康増進センター、神代就業改善センター
角館地区（７か所）	角館交流センター、雲沢集落センター、角館温泉 花葉館（西長野地区送迎あり）、中川コミュニティセンター（旧中川小学校）、白岩集落センター、下延コミュニティセンター、八割コミュニティセンター
西木地区（３か所）	紙風船館、林業総合センター（桧木内診療所）、西木総合開発センター

問合せ／仙北市包括支援センター　☎43-2283

子どもが喜ぶ栄養満点のお料理を

健康づくり料理講習会

仙北市食生活改善推進員と一緒に食事と健康について考えながら楽しくお料理を作って試食会をします。ぜひご参加ください。

問合せ／仙北市保健課　☎55-1112

●日時　10月８日㈭ 10:00 ～ 13:00
●場所　健康管理センター　調理室
●定員　10人（定員になり次第締切）
●対象　子育て中の保護者（父母、祖父母）
※お子さんも一緒にお越しになる場合は申し込み時にご相談ください。
●参加料　無料

●内容
- 食事のお話「育ち盛りの子どもと家族の食事」
- 調理実習「簡単！美味しい！野菜たっぷりメニュー」
- 試食会

●持ち物　エプロン、三角巾、マスク
●申込期限　10月１日㈭

9月 献血のお知らせ

9/29㈫

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。

- 10:00～11:20　㈱成立 田沢湖工場
- 12:00～13:00　日東光器㈱ 田沢湖工場
- 14:40～16:00　田沢湖総合開発センター

問合せ／仙北市保健課　☎55-1112

健康寿命とは？ 健康に暮らせる期間

第1回 みんなでめざそう、健康寿命日本一

仙北市では、元気で長生きするための研修会を行います。内容としては、栄養・食生活、身体活動・運動、健康管理、禁煙など6回シリーズで行います。

健康に関心のある方、病気はあるけど元気に暮らしたい方、家族やお知り合いの健康が心配な方など、どなたでも参加できます。今後の研修会の内容については、広報でお伝えしていきますので、興味のある内容のみに参加することもできます。この機会にぜひ、ご参加ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

日時 10月7日㈬
受付13:00～13:10　終了15:15

場所 田沢湖総合開発センター 大集会室

講話と実技 テーマ
長生きするための運動の秘訣

講師 渡部 真吉 氏　㈱イモーションズ代表取締役

申込 9月30日㈬までに電話で保健課までお申し込みください。
※3回研修会に参加した方には、“元気はつらつ隊”として、修了書と認定バッチを交付します。

シリーズ
～第2期けんこう仙北21計画　重点分野　栄養・食生活～

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

ひと工夫でおいしく減塩

2023年までに目指す指標
健康づくりのために、減塩に気をつけた食生活を実践する方を増やす
目標値70%（2018年全国の現状67.7%）

食塩を多くとる食生活を続けていると、高血圧を招きます。その状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化が進み、体にさまざまな悪影響をおよぼします。

平成30年に実施された「けんこう仙北21計画アンケート」結果では、40～50代の男性は麺類の汁をよく飲んでいる、高齢になるほど漬物や梅干しなどの塩分を多く含む食品を食べている様子がみられました。

調理法や食べ方を工夫し、減塩に取り組みましょう。

1日の食塩摂取目標量は？

- 男性 7・5g未満
- 女性 6・5g未満
- 高血圧の方 6・0g未満

小さじ1で約6g

料理をするときのポイントは？

①スパイスや香味野菜を活用
カレー粉や唐辛子などのスパイス、青じそやみょうが、にんにくなどの香味野菜を使うと、味にアクセントがつきます。

②みそ汁は具だくさんに
みそ汁は野菜や海藻を入れて具だくさんにすると、汁の量が減るので塩分を抑えることができます。

③だしを効かせる
かつお節、昆布、煮干しなどでしっかりだしをとることで、少ない量の調味料でも料理が美味しく仕上がります。

食事をするときにどんなことに気をつけたらいいの？

①塩分の多い食品の量に気をつける
漬物や梅干し、塩辛などは塩分を多く含んでいます。食べ過ぎには気をつけましょう。

②スープはすべて飲み干さない
ラーメン、そばなどの麺類のスープを半分残すだけで、食塩を2～3gほど減らせます。

③栄養成分表示を活用する
栄養成分表示のなかに食塩相当量が表示されています。食塩がどれくらい含まれ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当たり）	
①エネルギー	34kcal
②たんぱく質	0.7g
③脂質	0.5g
④炭水化物	6.6g
⑤食塩相当量	0.1g

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、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

仙北市ホームページはコチラ！

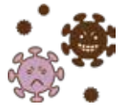
【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎55-1112　《携帯電話》080-2813-0835

ロタウイルスワクチンについて

10月1日よりロタウイルスワクチンの定期接種が始まります。令和2年8月1日以降に生まれた方が対象となります。対象となるお子さんには、乳児訪問時に説明します。

ロタウイルスとは

感染力が非常に強く、激しい下痢を起こしたり、吐いたりします。生後すぐに感染する場合もありますので、早めの予防接種が必要です。



ロタウイルスワクチンとは

ワクチンは2種類あり、どちらも飲むタイプの生ワクチンです。ロタウイルス胃腸炎の発症を7～8割減らし、入院するような重症化のほとんどを予防できます。

予防接種は、初回接種を生後2か月から出生14週6日までに行います。2種類とも効果や安全性に差はありませんが、接種回数が異なります。

予防接種後に気をつけてほしいこと

接種後（とくに1～2週間）は腸重積症の症状に注意してください。腸重積症は腸管に腸管が入り込み、腸が閉塞状態となることです。0歳児の場合、ロタウイルスワクチンを接種しなくても起こることがある病気なので、接種しなくても注意が必要です。生後4～5か月くらいから月齢が上がるにつれて多くなる病気ですので早めにワクチンの接種を完了させましょう。

《次の症状が見られた時は速やかに医療機関を受診してください》

- ◆泣いたり不機嫌になったりを繰り返す
- ◆繰り返し吐いている
- ◆血便が出る
- ◆ぐったりして顔色が悪くなる

予防接種の受け忘れはありませんか？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。お子さんの健康が気になる時だからこそ、まだ受けていない予防接種がある場合は早めに接種しましょう。

接種スケジュールなどについては、生後1か月前後の赤ちゃん訪問や、乳幼児健診で説明しています。そのほか電話相談も受け付けています。わからないことがありましたらご連絡ください。

10月1日から始まるインフルエンザ予防接種については、広報10月1日号でお知らせします。