

# 元気はつらつ隊研修会

みんな一緒に～百歳まで動ける身体づくり～

いつまでも、自分らしく生きていくためには、自分の力で動ける身体づくりが大切です。  
それは、一人ではなく家族や地域の方々と共にやることで楽しみが増し、継続する力に繋がります。  
みんなで元気に、はつらつと暮らしていくための運動教室です。  
皆さん、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。  
参加希望の方は、保健課までご連絡をお願いします。



日時・場所 ▶受付 / 13:20 ▶時間 / 13:30 ~ 15:30

## 【田沢湖地区】

期日	場所
7月28日(水)	田沢湖総合開発センター
8月17日(火)	田沢湖健康増進センター
9月27日(月)	田沢湖総合開発センター
10月20日(水)	田沢湖健康増進センター
11月17日(水)	田沢湖総合開発センター

## 【角館地区】

期日	場所
7月30日(金)	健康管理センター
8月27日(金)	
9月17日(金)	
10月22日(金)	
11月26日(金)	

## 内容

月	内容
7月	健康運動指導士による講話と運動「歩くこと」
8月	軽運動と足マッサージ、呼吸法
9月	健康運動指導士による講話と運動「ロコモ・フレイル予防」
10月	軽運動と足マッサージ、呼吸法
11月	健康運動指導士による講話と運動「室内でできる運動」



## 持ち物

- ▶運動しやすい服装
- ▶ズック
- ▶汗拭きタオル
- ▶水分補給用飲み物

## 申込期限

7月16日(金)

申込・問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252



## せんぼく健康ハッピー大作戦 健康ポイント事業のお知らせ / 楽しくコツコツためて **お得** と **健康** をゲット!

保健課では、皆さん一人ひとりの健康づくりを応援する健康ポイント事業を実施します。保健課、包括支援センター、市民生活課で実施する健康教室への参加や、自宅で健康づくりを実施する、市や職場で行っている健(検)診の受診でポイントを付与します。専用の手帳にポイントを集め応募すると、抽選でお得な景品をゲットできるチャンスです!!  
今年度もたくさんの参加をお待ちしています。

▶ポイント手帳の発行場所 / 保健課、包括支援センター、市民生活課で実施する教室内、各市民センター、各出張所

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

**ポイント** のため方

例えば...

- ▶保健課主催の「元気はつらつ隊研修会」に参加...1ポイント
- ▶仙北市の肺がん検診を受診...2ポイント
- ▶月1つ決めた目標「ウォーキングをする」を5日間達成...5ポイント

↓  
10ポイント貯めて抽選に応募!

## 高齢期の健康づくり

# フレイルを予防しよう!



「通いの場」に保健師などがお伺いします!(広報5月1日号に掲載)

高齢者の皆さんが地域の会館などでの集まりの会を「通いの場」として登録していただくと、集まっている場所に保健師・管理栄養士などがお伺いします。「通いの場」では、保健師による血圧測定や参加者一人ひとりの健康についての相談にのります。また、健康に関するお話し合いゲームを行います。

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。「外出するのがおっくうであり外に出ない」「食欲がなくて体重が減ってきた」「筋肉が落ちた気がする」なんてことはありませんか?このような方は、フレイルになる危険性が高くなっています。しかし、フレイルになっても食生活を工夫し、できるだけ外出して様々な人たちと会うことで改善します!フレイルを予防し改善するために、市民生活課では「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」に取り組んでいます。

この事業を簡単にご紹介します!

高齢期は、生活習慣病などの病気を防ぐことだけでなく、心身の機能が衰えた「フレイル」を防ぐことが大切です。皆さんは、「フレイル」ってご存じですか?

問合せ / 仙北市市民生活課 国民健康保険係 ☎ 43-3316

秋には、運動教室も実施する予定です!このように様々な取り組みを行っています。高齢期になっても健康で生活するために、自分だけでなく周囲の人たちも一緒に「フレイル」を予防しましょう!

**訪問相談の実施**  
健診を受けていない方で医療機関に受診していない方、介護保険サービスを利用していない方や健診の結果で健康の改善が必要な方に保健師が訪問相談します。訪問では、心や体の病気のことでだけでなく、生活に関することもお話ししています。

**「健口教室(けんこうきょうしつ)」の開催**  
(広報6月16日号に掲載)  
7月から11月まで市内2か所を会場に歯科衛生士、管理栄養士、歌の先生を講師に迎えて「健口教室」を開催します。参加者の方々のお口の悩み、栄養のアドバイスを一人ひとりにお話しします。  
明るい雰囲気です楽しい教室です!皆さんお気軽にご参加ください!



あなたの話を聞いてくれる人がいる

### こころの相談

7月1日 8日 15日 29日 8月5日 19日 26日  
10:00～10:50・11:00～11:50  
13:30～14:20・14:30～15:20

場所 角館庁舎 相談室  
相談方法 面談または電話(予約時にご希望をお聞きします)  
※電話相談を予約された方には、予約の日時にスタッフより電話をします。  
予約締切 相談日の3日前まで(当日でも空きがあれば可)  
スタッフ 公認心理師・臨床心理士

経済・生活の不安、職場環境や人間関係、子育てや家族関係、病気や健康の不安、近隣関係などから、心配で夜中に目が覚めたり、以前のように食事がとれないことはありませんか。また、ため息が増えたり、気分が沈んで自分を責めたり、反対にイライラして人や物にあたってあとで後悔したり、いつもがまんばかりしていると感じていませんか。保健課では、このような方々に「こころの相談」をおすすめしています。困りごとを、話せるところからゆっくり話してみませんか?ひとりで悩まないで話をしてみましょう。



語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン

7月7日 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター  
内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など  
参加料 100円

傾聴ボランティア「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。予約なしで、どなたでも好きな時間に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

7月13日 10:00～12:00・12:00～15:00  
内容 ▶午前 保健師による血圧測定、健康相談など  
▶午後 認知症予防軽体操、ゲームなど

7月27日 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個別にお話もお聞きします(予約先 小松 ☎ 090-2975-3450)。相談は無料ですので、遠慮なくお越しください。



問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

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

7月21日 10:00～14:00

場所 健康管理センター(角館)

心に溜まったことや、気になること、心配なことなど話してみませんか。「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。開催時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。



若者同士で交流しましょう!

### 若者の居場所

7月13日 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つ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。ぜひひとりで抱え込まずに、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

大曲仙北歯科医師会

病院がお休みの日に急に歯が痛くなったり、処置が必要になったときに当番制で診療を行っています。受診の前は必ず電話でご確認ください。

### 7月の 休日歯科診療当番医

診療時間 9:00～12:00

- 4日 ホワイト歯科医院 (大仙市大曲日の出町) ☎ 0187-86-3180
- 11日 高橋歯科医院 (大仙市角間川町) ☎ 0187-65-2238
- 18日 田口歯科クリニック (仙北市角館町) ☎ 0187-53-2212
- 25日 小西歯科医院 (美郷町六郷) ☎ 0187-84-1118

## 胃がん検診 大腸がん検診 が始まります!

7月から、胃検診車による集団検診と大腸がん検診を同時実施します。

早期発見・早期治療のために、年に1度の検診を受けましょう。

次の方は各種検診が無料です(持ち物)  
▶仙北市国保(保険証)▶後期高齢者医療保険(保険証)▶生活保護世帯(緊急時医療依頼書)▶世帯員全員が市民税非課税の方(市・県民税非課税世帯証明)▶70歳以上の方

### 胃がん検診

- ▶対象者/ 40歳以上の方
- ▶検診内容/問診、検診車でのバリウム使用の胃部エックス線検査
- ▶検診料金/ 1,500円
- ▶注意事項/

- ①検査前日の21時から検査終了後まで、飲食(水も不可)・タバコ・服薬は避けてください。
- ②早朝に胃がん検査を受診された方は、同日に「肺がん検診」を受けることができません。
- ③飲食時にむせやすい方、以前バリウムを飲んで具合が悪くなった方、アレルギー症状が出たことがある方、のどの病気や手術をしたことがある方、体重が130Kg以上ある方、妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方は、医療機関にご相談ください。

社会保険加入者で次の年代の方は胃がん検診料が無料です

対象生年月日	年齢
昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生	51歳
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生	53歳
昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生	55歳
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生	57歳
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生	59歳

### 大腸がん検診

- ▶対象者/ 40歳以上の方
- ▶検診内容/便潜血検査(事前に採便容器に2日分採便してください)
- ▶検診料金/ 500円
- ▶注意事項/

- ①2日分の採便ができない場合は検診を受けることができません。
- ②採便容器は、保健課、各市民センター・出張所でも配布しています。
- ③大腸がん検診「単独検診」は、11月～12月に行います。詳しい日程は、「令和3年度版 仙北市健診ガイド」の7ページをご確認ください。

※平成21年度から「大腸がん検診の研究(比較試験)」を実施しています。研究参加者の方は、「健康アンケート」の提出と便潜血検査(2日分の便検査)に今年度もご協力をお願いします。検診料金は無料になります。



### 令和3年度版健診ガイド

健診の情報は、各家庭に配布している健診ガイドや仙北市ホームページ([https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06\\_01.html](https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/06_01.html))に掲載しています。



検診車(集団検診)の会場は次のとおりです ▶受付時間/ 6:00～8:00

地区	会場	期日
角館	健康管理センター	7月12日(月)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)
西木	西木コミュニティセンター(旧西木保健センター)	7月26日(月)
	紙風船館	7月27日(火)
	吉田体育館	7月28日(水)
田沢湖	神代市民体育館	7月19日(月)、20日(火)、21日(水)
	田沢交流センター	7月29日(木)
	田沢湖健康増進センター	7月30日(金)、8月2日(月)、3日(火)

生涯でがんにかかる確率は、男女ともに「2人に1人」と言われています。次の日程で胃がん検診・大腸がん検診を受診することができます。早期発見のためにも定期的に検診を受けましょう!