

インフルエンザ予防接種の費用を助成します

10月から!

- 生後6か月～高校3年生相当の方**
- 対象者 / 仙北市に住民登録されている生後6か月～平成16年4月1日生まれ(高校3年生相当)の方
 - 助成回数 / 生後6か月～小学生: 2回、中学生～高校生: 1回
 - 助成金額 / 1回につき1,500円
 - 持ち物 / 母子健康手帳、健康保険証、自己負担する接種費用
- ※生活保護受給者(持ち物: 緊急時医療依頼書)、非課税世帯(持ち物: 市・県民税世帯証明書)の方は、接種費用の全額を助成します。

- 妊娠されている方**
- 対象者 / 仙北市に住民登録されている妊娠中の方
 - 助成回数 / 1回(出産後は助成を受けることができません。)
 - 助成金額 / 1,500円
 - 持ち物 / 母子健康手帳、健康保険証、自己負担する接種費用
- ※生活保護受給者(持ち物: 緊急時医療依頼書)、非課税世帯(持ち物: 市・県民税世帯証明書)の方は、接種費用の全額を助成します。

- 65歳以上または60歳以上で特定の疾患がある方**
- 対象者 / 仙北市に住民登録されている①65歳以上の方 / ②60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器の機能に疾患(障がい1級)のある方
 - 助成回数 / 1回
 - 助成金額 / 1,000円
 - 持ち物 / 健康保険証、自己負担する接種費用、対象者②の方は身体障害者手帳
- ※生活保護受給者(持ち物: 緊急時医療依頼書)は、接種費用の全額を助成します。

問合せ / 仙北市保健課 ☎43-2252

助成期間 10月1日(金)～
令和4年3月31日(木)

助成の受け方

- 1 予約**
- ▶ 協力医療機関に電話で予約します。
 - ▶ 協力医療機関の確認は直接医療機関に問い合わせをするか、保健課にご連絡ください。

- 2 接種**
- ▶ 説明書と予診票は協力医療機関に配布しています(個別通知はありません)。

- 3 支払い**
- ▶ 接種を受けた医療機関で助成金額を差し引いた金額を支払います。
 - ▶ 自己負担分の接種費用については、接種を受ける医療機関へお問い合わせください。

- 注意事項**
- ▶ ほかの予防接種との間隔も確認しながら接種してください。
 - ▶ 高齢者の皆さんは、かかりつけ医などに相談のうえ接種してください。

オレンジカフェが開催されています!

仙北市内では、5か所でオレンジカフェ(総称)が毎月1回開催されています。オレンジカフェは、厚生労働省が進めている認知症施策の一つで、**認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場**です。また、認知症に関する相談にも応じることが出来ますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。
新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を休止する場合があります。



開催内容の詳細 / 直接カフェにお問い合わせください
その他の問合せ / 仙北市包括支援センター ☎43-2283

10月の開催予定

カフェの名称	主催者	場所	開催日・時間	個人負担	連絡先
オレンジカフェ ひまわり	長澤早恵	グループホームひまわり 地域交流室	10月16日(土) 14:00～16:00	100円	55-5272
ささえ愛カフェ	清水佳奈子	デイサービスセンターささえ愛	10月17日(日) 9:30～11:30	100円	42-8666
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延コミュニティセンター	10月19日(火) 14:00～16:00	100円	55-5449
こみっとカフェ	松籠文子	NPO 法人かじか瀬スペース	10月20日(水) 10:00～12:00	300円	080-3198-4136 ※初めての方は事前にご連絡ください。
たんぽぽカフェ	佐々木恵	角館郵便局	10月20日(水) 14:00～16:00	なし	52-2540

〈参加される方へのお願い〉▶ 基本的感染対策のため、参加する前には、体温測定、健康チェック ▶ 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養を ▶ カフェに入る際には、マスクの着用、手指消毒 ▶ ほかの方と十分な距離を取りましょう

お手伝いをしてみませんか 認知症サポーターやキャラバンメイト、せんぼく地域かがやき隊の皆さまで、カフェのお手伝いに参加をご希望される方は、仙北市包括支援センターまでご連絡ください。

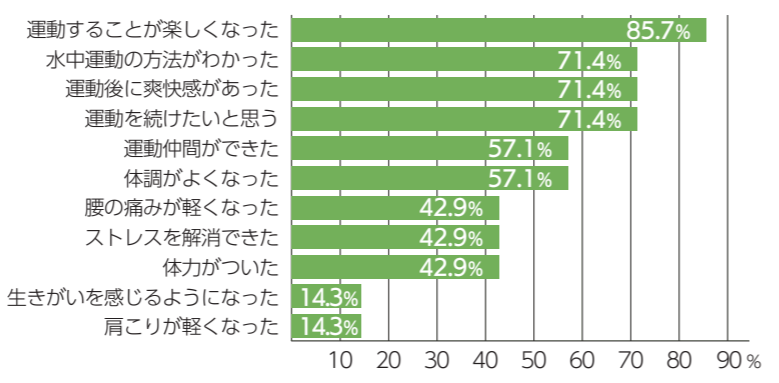
好評開催中! 水中運動教室 浮き浮き教室

教室参加後のよい変化

右のグラフは、教室に参加した皆さんへのアンケートの回答結果です。腰の痛みや肩こりが軽減するなど体へのよい変化があるだけでなく、運動した後の爽快感やストレス解消など、楽しみながら運動している方も多く、心にもよい効果がみられます。

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、水中運動教室「浮き浮き教室」の1クールが終了し、毎回笑顔のあふれた教室でした。アンケート結果や感想を紹介します。

申込・問合せ / 仙北市包括支援センター ☎43-2283



- 参加者の声**
- ▶ とても楽しい時間でした。
 - ▶ 初めて浮き浮き教室に参加して仲間も増え楽しく運動できてよかったです。
 - ▶ 水にだいが慣れてきました。
 - ▶ 参加者の年齢は60代から80代で80歳以上の方も元気に楽しく参加できました。
 - ▶ 私は、まったくのカナヅチで、参加申し込みは勇気がいったのですが、お陰様で、楽しく受講させていただきました。ぜひ、また参加したいと思っています。ありがとうございました。
- ▶ これからも水中運動を続けたい人…100%
▶ 友人と一緒に続けたい人…57.1%

第2クールが10月から始まります。ぜひお友だちを誘ってご参加ください。申込みお待ちしております!!



ご参加の際は、
マスクの着用を
お願いします。



あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談

10月7日 10:00～10:50 ②11:00～11:50

11月4日 10:00～10:50 ②11:00～11:50

③13:30～14:20 ④14:30～15:20

③13:30～14:20 ④14:30～15:20

秘密厳守
ですので
ご安心を!

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 事前にお電話ください(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?ひとりでも悩まないで話をしてみましょう。

若者同士で交流しましょう!

参加無料!

若者の居場所

10月19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)

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

10月12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

10月26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。

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

10月のえくぼの会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、安全を考慮してお休みとなります。

11月については、11月1日号の広報に掲載します。

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

10月のえがおサロンは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、安全を考慮してお休みとなります。

11月については、11月1日号の広報に掲載します。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

“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

健診結果説明会は **中止** となります

毎年各地区で開催されていた健診結果説明会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となります。健診結果について、保健師・管理栄養士などの保健課スタッフが電話や個別での相談で対応しますので、お気軽に保健課までご連絡ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

健診は1年に1回、体をチェックする機会です。健診を受けっぱなしにせず、結果をよく確認し、これからの生活に生かしましょう。

健診の結果【要受診】となられた方は早めに医療機関を受診しましょう。

高齢期の
健康づくり

新型コロナウイルス感染症に負けない! 健康維持のために今できること!

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方は重症化するリスクが高いことが報告されています。感染から自分を守るためには、「こまめな手洗い」や「手指の消毒」「マスクの着用(予防接種が済んだ方も必要です)」「三つの密(密閉・密接・密集)のうち一つでも密を避ける」ことが必要です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のために、人が集まって話をする場が少なくなっています。外出の機会が減って動かないことで高齢者の「フレイル(虚弱)」につながる危険性が高まります。「フレイル」の予防には、食事や運動、人との交流が重要です。

新型コロナウイルス感染症やフレイルを予防して心身ともに健康な毎日を通しましょう!

フレイル予防のコツ

毎日の食事を大切にしよう!

高齢期では、メタボを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。体重が減ってやせてくると、フレイル状態になりやすくなります。毎日3食しっかり食べてバランスのよい栄養をとりましょう!

しかし、食欲が低下し食事をしないこともあります。そんなときは、おなかが空かないからまったく食事をしないのではなく、おかずや自分の好きなものを食べたり、プリンやヨーグルトで補食することが大事です。

日の光を浴びよう!

1日1回(5分～15分)は、外に出て日の光を浴びましょう。日光を浴びることで、骨を丈夫にするビタミンDが体内でつくられます。家の中に閉じこもらずに、畑仕事や庭作業など外に出ましょう。

今回は、食事や運動についてご説明しました。高齢期の健康づくりについてのご質問は市民生活課国民健康保険係までお問い合わせください。

自宅でもできる運動をしよう!

外出できないからといって、家の中でずっとテレビを見て過ごしていませんか?テレビのコマーシャルの時間に運動しましょう!

足腰をきたえる筋トレ ※ひざや足腰に痛みのある方は無理しないでくださいね。

▶膝のばし(左右それぞれ5～10回)

- ①イスに座り、片足をゆっくりあげる
- ②あげている膝をできるだけまっすぐに伸ばす
- ③膝を伸ばしたら、つま先を上あげる
- ④もとの位置までゆっくりと戻す



▶足踏み(2分～5分)

- ①イスに背中を伸ばして座る
- ②ゆっくり大きく足踏みをする
- ③大きく腕をふる



どの運動も無理なく自分にあったペースで毎日続けることが大切です!

問合せ/仙北市民生活課
国民健康保険係 ☎43-3316

大曲仙北歯科医師会

10月の 休日歯科診療当番医

診療時間9:00～12:00

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。

- | | | |
|-----|----------------------|---------------|
| 3日 | 山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町) | ☎0187-63-0418 |
| 10日 | ながさか歯科医院(大仙市北長野) | ☎0187-56-2255 |
| 17日 | 井関歯科医院(大仙市朝日町) | ☎0187-63-8100 |
| 24日 | さとうデンタルクリニック(仙北市角館町) | ☎0187-55-4222 |
| 31日 | 船木歯科医院(大仙市神宮寺) | ☎0187-72-3222 |