

胃がん検診・大腸がん検診のお知らせ

胃がん検診 【対象者】40歳以上の方

【検診料金】1,500円

▶ **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

▶ **注意事項**／検査前日の午後9時から検査終了後まで、飲食（水も不可）・タバコは避けてください。服薬については、主治医にご相談ください。

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。

▶ **無料対象者**／社会保険加入者の方で、次の年代の方は胃がん検診が無料で受けられます。

対象生年月日	年齢
昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生	51歳
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生	53歳
昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生	55歳
昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生	57歳
昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生	59歳

胃がん検診・大腸がん検診日程

場所	期日	地区名
健康管理センター	7月11日(月)	角館地区
	7月12日(火)	角館地区
	7月13日(水)	小勝田、中川、雲然、下延地区
	7月14日(木)	八割、西長野、白岩地区
吉田体育館	7月15日(金)	上桧木内・桧木内地区全域
西木コミュニティセンター	7月19日(火)	西明寺地区全域
神代市民体育館	7月20日(水)	神代地区全域
	7月21日(木)	
	7月22日(金)	
田沢交流センター	7月25日(月)	田沢地区全域
生保内市民体育館	7月26日(火)	生保内地区全域
	7月27日(水)	
	7月28日(木)	

大腸がん検診 【対象者】40歳以上の方

【検診料金】500円

▶ **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）

▶ **注意事項**／2日分の採便ができない場合や、期限切れの採便容器を使用した場合は検査ができません。

採便容器が届いていない方でも、検診を受けることができます。採便容器は、市役所保健課・各市民センター・各出張所で配布しています。

※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。なお、**検診料金は無料**となります。

各種検診料金無料対象者（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）▶ 世帯全員が市民税非課税の方（市・県民税非課税世帯証明書）▶ 70歳以上の方（保険証）

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

受付時間：6:00～8:00

大曲仙北歯科医師会

7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。受診の前に必ず電話でご確認ください。

3日 田口歯科クリニック（仙北市角館町） ☎ 0187-53-2212
10日 はら歯科医院（大仙市大花町） ☎ 0187-88-8418
17日 さくら歯科医院（仙北市角館町） ☎ 0187-54-2747
24日 おやしき歯科クリニック（大仙市角間川町） ☎ 0187-65-2002
31日 富永歯科医院（美郷町六郷） ☎ 0187-84-0123

国民年金保険料免除等の申請について

問合せ ▶ 仙北市市民生活課 国民年金係 ☎ 43-3316 ▶ 大曲年金事務所 ☎ 0187-63-2296

7月1日から免除等申請の
受付が開始されます

国民年金保険料が納め忘れの状態や、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（50歳未満）納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている市区役所または町村役場の国民年金担当窓口か年金事務所まで手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。郵送またはマイナポータルを利用した電子申請もできます。令和4年度の免除などの受付は7月1日から開始され、令和4年7月分から令和5年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、申請できる過去期間については、2年1か月前の月分までです。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方は、ご相談ください。

介護保険事務所からのお知らせ

介護保険料の納付について

介護保険は介護を社会全体で支える制度であり、保険料はこの制度を支える大切な財源です

介護保険料額のお知らせは
7月中旬に発送します

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料は所得や住民税課税状況によって決定し（表参照）、納め方は納付書や口座振替で納める普通徴収と年金からの差し引きで納める特別徴収に分かれます。介護保険料額のお知らせは7月中旬に発送します。

なお、第1段階から第3段階の住民税非課税世帯については、保険料の負担軽減を行っています。

7月中旬送付の納付書により納めます。納め忘れを防ぐため、口座振替の利用をおすすめします。

※普通徴収の対象となる方は、年金の年額が18万円未満または受給していない方、4月1日の時点で年金を受けていない方、令和4年度中に65歳になる方などです。

特別徴収

普通徴収

段階	区分（令和4年度の住民税課税状況など）		保険料（年額）	
第1段階	世帯全員が 住民税非課税	生活保護を受給している方	24,120円	基準額×0.3
第2段階		本人の前年の【合計所得金額＋課税年金収入額】が80万円以下の方	30,150円	基準額×0.375
第3段階		本人の前年の【合計所得金額＋課税年金収入額】が120万円以下の方	56,280円	基準額×0.7
第4段階	住民税課税世帯 （本人非課税）	本人の前年の【合計所得金額＋課税年金収入額】が120万円を超える方	70,350円	基準額×0.875
第5段階		本人の前年の【合計所得金額＋課税年金収入額】が80万円以下の方	80,400円	基準額
第6段階	住民税課税世帯 （本人課税）	本人の前年の【合計所得金額＋課税年金収入額】が80万円を超える方	100,500円	基準額×1.25
第7段階		本人の前年の合計所得金額が120万円未満の方	104,520円	基準額×1.3
第8段階		本人の前年の合計所得金額が120万円以上、210万円未満の方	120,600円	基準額×1.5
第9段階		本人の前年の合計所得金額が210万円以上、320万円未満の方	140,700円	基準額×1.75

新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年中の収入が著しく減少するなど、介護保険料の納付が困難な状況となった方に対して、申請によって介護保険料の減免または徴収猶予が認められる場合があります。詳しくは、右記までお問い合わせください。

問合せ

▶ 介護保険事務所 保険給付班 ☎ 0187-86-3911
▶ 仙北市長寿支援課 ☎ 43-2281
▶ 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。

語って、笑って、ホッと一息①

えがおサロン



相談は
秘密厳守
です

7月6日 7月8日 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター 交流プラザ
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」

あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

角館庁舎 ▶ 7月7日 午前・7月11日 午後・
7月21日 全日・7月25日 午後・8月1日 午前・
8月8日 午後・8月15日 全日・8月25日 午前

田沢湖健康増進センター ▶ 7月13日 午後・
8月10日 午後

西木総合開発センター ▶ 7月26日 午前

時間 午前／①10:00～10:50 ②11:00～11:50
午後／③13:30～14:20 ④14:30～15:20
全日／①②③④（午前・午後）

相談方法 面談または電話（予約時にご希望をお聞きます）

※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！

若者の居場所

7月19日 14:00～16:00

場所 角館交流センター（和室）
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）

参加無料！

語って、笑って、ホッと一息②

傾聴ボランティア かだれ

7月13日 7月27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 認知症予防体操、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をお聞きします（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

7月20日 10:00～14:00

場所 角館交流センター

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。

笑いで和、輪、話を広げよう！

笑いの会

7月15日

受付 9:40～10:00 終了 11:30頃

場所 健康管理センター（角館）

内容 笑いヨガ・健康のお話など

笑いは、おなかや胸の筋肉を動かすことで酸素を体内に取り込み、免疫力を高めさまざまな病気に対して強い体を作ります。自律神経のバランスを整えストレスにも強くなります。仲間と一緒に笑うことで効果がさらに実感できます。申し込みは不要です。

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

高齢者の集まりの会を「通いの場」として登録をお願いします！

高齢期は、生活習慣病などの病気を防ぐことだけではなく、体力や気力が低下した「フレイル」を防ぐことが大切です。そのため、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」を実施しています。

この事業の中の一つとして、「通いの場」があります。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などがお伺いします。

「通いの場」の内容などについて、いつでもご説明にお伺いします。お気軽にお声がけください。

内容

▶「通いの場」の登録方法／

市民生活課国民健康保険係までご連絡ください。通いの場登録票に会の名称、代表者の連絡先などを記入していただきます。

▶事前打ち合わせ／

事前に会の代表者と日程や内容の打ち合わせを行います。

フレイルって？

年齢とともに体力や気力が低下した状態のことを「フレイル」といいます。フレイルを放置すると要介護状態につながります。

フレイルを予防するためには、
①低栄養を予防するための食生活
②足腰を鍛える運動、
③お口のケア、お口の体操
④みんなと集まって楽しく笑う
ことが大切です。



▶1回目／血圧測定、健康状態チェック、握力測定、簡単な健康についてのアンケートを行います。

▶2回目以降／血圧測定、「栄養」「口腔」「服薬」「禁煙」「認知」「運動」などを担当する専門職（保健師など）が、話をしたり簡単な運動や楽しいゲームを行います。

申込・問合せ／
仙北市市民生活課国民健康保険係 ☎43-3316

今年度もオレンジカフェが開催されます♪



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集い、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ができますので、気軽に参加してスタッフに声をかけてください。

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

7月の日程 感染症の状況により、開催を休止する場合があります。詳細については、直接お問い合わせください。

カフェの名称	代表者	場所	連絡先	開催日	時間	個人負担
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	42-8666	7月17日(日)	9:30～11:30	100円
下延オレンジカフェの会	藤原律子	下延住民センター	55-5449	7月19日(火)	14:00～16:00	100円
たんぽぽカフェ	佐々木恵	角館交流センター	52-2540	7月20日(水)	10:00～12:00	なし
こみっとカフェ	松館文子	NPO法人かじか瀬スペース	080-3198-4136	7月20日(水)	10:00～12:00	300円 初めてのの方は事前連絡必要
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	55-5272	7月23日(土)	14:00～16:00	100円