

# 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47年4月2日～昭和48年4月1日生	51歳
昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生	53歳
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生	55歳
昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生	57歳
昭和39年4月2日～昭和40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

## 胃がん検診・大腸がん検診日程

受付時間：6:00～8:00

場所	期日	地区名
健康管理センター	7月10日(月)	角館地区
	7月11日(火)	角館地区
	7月12日(水)	小勝田、中川、雲然、下延地区
	7月13日(木)	八割、西長野、白岩地区
吉田体育館	7月14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18日(火)	西明寺地区全域
神代市民体育館	7月19日(水)	神代地区全域
	7月20日(木)	
	7月21日(金)	
田沢交流センター	7月24日(月)	田沢地区全域
生保内市民体育館	7月25日(火)	生保内地区全域
	7月26日(水)	
	7月27日(木)	

# 泳がない水中運動教室 浮き浮き教室

1クール目好評開催中です！！

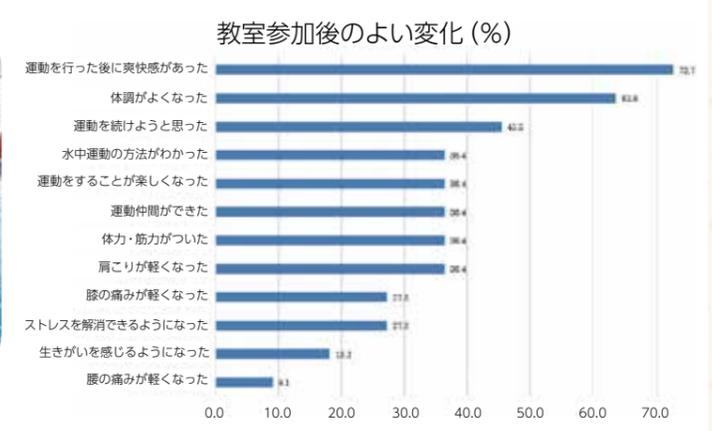
包括支援センターでは、クリオンの温泉プールを利用した、水中運動教室「浮き浮き教室」1クールを開催中です。毎回笑顔があふれた時間となっています。申し込みは随時受け付けています。お友だちを誘ってのご参加もお待ちしています。「運動がしたいけど足腰が痛くて難しい」「何か運動をしたいけど、何をしたらいいかわからない」という方におすすめの教室です。

- **場所**／西木温泉ふれあいプラザクリオン プール（3階）
- **講師**／柴田栄宜先生（スポーツコンサルタントシバタ）
- **日程**／ 1クール目 5月15日～8月7日（毎週月曜日）  
 2クール目 8月22日～11月7日（毎週火曜日）  
 ※開催日が祝日の場合、翌日に開催
- **時間**／ 9:30～10:30（初回と最終回は9:00～）
- **持ち物**／水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール料金 400円（75歳以上の仙北市民はプール料金が無料になります。保険証や運転免許証などをフロントに提示してください。）
- **対象**／65歳以上の方※今まで浮き浮き教室に参加したことのない方。ただし、令和4年度、1クールのみ参加であった方は、今年度も参加することができます。

**随時受付中!!!**  
 ※申込された方には、後日詳しい内容についてご連絡します。



水中運動教室（浮き浮き教室）の様子



## これまでの参加者の声

- ▶ とても楽しかったです。足の動きがなめらかになりました。
- ▶ 1時間でしたが終わったあと軽くなった感じがしています。腸の動きがよくなった感じがしています。これからも続けたいです。
- ▶ 水中で動くことが楽しいと思うようになりました。
- ▶ ストレス解消になり楽しい時間を過ごすことができ嬉しく思っています。
- ▶ 近い年齢の皆さんと、楽しく時間を過ごすことができました。ご指導も分かりやすく、無理なく続けることができました。
- ▶ 初めてでしたが、ていねいに教えていただき楽しかったです。

申込・問合せ／  
 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

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5日 8月2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させるスペースです。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」

あなたの話を聞いてくれる人がいる

## こころの相談

角館庁舎▶

7月3日 6日 (午前のみ)・20日 (午後のみ)  
24日 (午後のみ)・31日 (午前のみ)

田沢湖健康増進センター▶

7月19日 (午後のみ)

西木総合開発センター▶

7月11日 (午前のみ)

相談時間 1回50分 午前/①10:00～ ②11:00～  
午後/③13:30～ ④14:30～

相談方法 面談または電話(要予約・相談無料)  
※当日でも空きがあれば相談可

予約締切 事前にお電話ください。

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18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12日 7月26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19日 10:00～14:00

場所 角館交流センター ※参加無料

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21日 ※事前申込不要

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



## むし歯のなかった子どもたち

3歳6か月児歯科健診(令和4年11月～令和5年5月実施)



この期間でむし歯のない子どもは40人中33人(82.5%)でした

齋藤 希良くん	佐々木 桃愛ちゃん	油谷 充之助くん	羽川 琉亮くん
高橋 謙斗くん	福井 風侑斗くん	猪本 結菜ちゃん	小木田 湊飛くん
工藤 愛依莉ちゃん	藤川 駈くん	阿部 碧くん	伊藤 大智くん
森 紀代花ちゃん	西宮 慧史くん	五十嵐 菜夏ちゃん	高橋 颯汰くん
山谷 一太くん	菅原 紬ちゃん	佐々木 陽葵ちゃん	藤原 迅くん
佐藤 零ちゃん	藤元 紬くん	柏谷 羽音ちゃん	戸澤 穂奈海ちゃん
澤田 怜奈ちゃん	泉谷 優夢ちゃん	千葉 夕楠ちゃん	藤原 保乃楓ちゃん
齋藤 杏ちゃん	佐藤 詠司くん	佐藤 嶺吏ちゃん	浦山 華穂ちゃん

順不同 ※了承をいただいたお子さんのみ掲載しています。

3歳になると乳歯が生えそろういます。食生活も多様化し、むし歯が急増する時期でもあります。

### 《むし歯を予防するために》

①自分でみがく練習と仕上げみがきで歯垢を除去

②「おやつ回数、だらだら食い」に注意

③定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアとフッ化物布で歯を強化

※仕上げみがきの時にお子さんの口の中をよく見て、むし歯ができてしまったら早めに治療しましょう。

## 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。

### ●オレンジカフェのお手伝いについて

認知症サポーターやキャラバンメイト、仙北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、包括支援センターまでご連絡ください。

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
土曜の茶っこカフェ	佐々木恵	上滝沢会館	080-6032-7527	7月15日(土)	13:30～15:30	100円
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16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18日(火)	14:00～16:00	100円
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19日(水)	10:00～12:00	300円 初め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22日(土)	14:00～16:00	100円

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

# フレイル 総合講座パート1 ~みんなで楽しく健康づくり!~

フレイルを予防するための栄養・お口の話、お口の体操・ペタンク・楽しいゲームを行う「フレイル総合講座パート1」を開催します。昨年度参加された方からは、「歯の磨き方、健康の事とてもためになった」「玉入れがすごく楽しかった」という意見が聞かれています。みんなで学んで楽しく笑って健康になりましょう!ぜひ、お気軽にご参加ください。

【日程・会場】 受付時間:13時~13時20分(終了時間:15時)

	西木温泉ふれあいプラザ クリオン2階 ホール	健康増進センターホール (田沢湖病院併設)	健康管理センター (角館庁舎隣)
1	7月20日(休)	7月24日(月)	7月25日(火)
2	7月27日(休)	7月31日(月)	8月1日(火)
3	8月3日(休)	8月7日(月)	8月8日(火)
4	8月10日(休)	8月21日(月)	8月22日(火)
5	8月17日(休)	8月28日(月)	8月29日(火)

【内容・講師】

	内容	講師
1	ペタンク、血圧測定、握力測定	スポーツ推進委員
2	食生活のポイント、風船バレー	管理栄養士 大山とし子氏
3	歌を楽しみながらお口の力をアップ、コグニサイズ	藤原 まり氏
4	お口のケア、紅白玉入れ	歯科衛生士 竹原康子氏
5	マイナンバーカードの使い方、コグニサイズ	

## 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

## 【対象者】

65歳以上 85歳以下の方

## 【持ち物】

市民生活課で配布している青色袋と水色ファイル(お持ちの方)、動きやすい服装、水分

## 【申込期限】

7月14日(金)

申込・問合せ/  
仙北市民生活課国民健康保険係 ☎43-3316

# にしき園だより

- 第34号 -

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

問 にしき園 ☎47-3211

日を追うごとに夏らしくなるこの頃、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症も落ち着きを見せてきましたが、面会などにまだご不便をおかけしています。みなさまのご理解、ご協力ありがとうございます。

平成6年4月に開設した『にしき園』も29年目を迎えました。今年はデジタル田園都市国家構想交付金を活用し、パワーアシストスーツや自立推進トレーニングロボットなどのDX機器を導入してデジタル化に取り組みます。

今後も、ご利用者さま、ご家族さまから安心してご利用いただけるよう、よりよいケアを心がけて参りたいと思いますので、よろしくお願い致します。

感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただきます。その際、ハンディインターホンを使用しての会話が可能ですのでご利用ください。

## 【利用者の状況】

4月末	97人
5月入所	5人
5月退所	5人
5月末	97人

平均要介護度 2.80

介護職員を募集しています。  
お気軽にお電話ください。



# 予防接種のお知らせ

協力医療機関はホームページをご確認ください。  
予防接種を受ける方は、事前に協力医療機関に予約をしてください。  
予防接種がお手元ない場合は保健課へご連絡ください。

問合せ/保健課 ☎43-2252

【持ち物】母子健康手帳、予診票(必要時:健康保険証、診察券、お薬手帳など)

ワクチンの種類 ○囲み数字は接種回数を示しています。	接種をおすすめする年齢	無料で受けられる年齢	
麻しん風しん混合 (MR)	第1期 ①	1歳	1歳から2歳の誕生日の前日まで
	第2期 ②	小学校就学前の年度 令和5年度対象:平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれ(年長児相当年齢)	小学校就学前の1年間
水痘 (みずぼうそう)	①	生後12か月(1歳)~15か月未満	1歳から3歳の誕生日の前日まで
	②	①回目終了後6か月から12か月の間隔をあけた年齢	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	①	11歳 令和5年度:平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれ(小学6年生)の方および11歳の誕生日を迎えた方に予診票を送付しています。	11歳から13歳の誕生日の前日まで
日本脳炎	第1期初回 ①②	3歳 ①回目と②回目は6日以上(標準的には6日~28日)の間隔をあける	生後6か月から7歳6か月の誕生日の前日まで
	第1期追加 ③	4歳 ②回目接種から6か月以上(標準的にはおおむね1年を経過した時期)の間隔をあける	
	第2期 ④	9歳 9歳の誕生日を迎えた方に予診票を送付しています。	9歳から13歳の誕生日の前日まで
日本脳炎 特例対象者	①~④	対象者:平成15年~平成19年4月1日生まれの方 20歳未満まで④回目までの不足分を接種することができます。	
ヒトパピローマ ウイルス (HPV)感染症	①~② または ①~③	13歳 令和5年度:平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ(中学1年生)の方に予診票を送付しております。 ※小学6年生の方で接種を希望される方は、お手数ですが保健課へお問い合わせください。	小学6年生(12歳となる日の属する年度の4月1日)から高校1年生相当(16歳となる日の属する年度の3月31日)までの女子
ヒトパピローマ ウイルス (HPV)感染症 キャッチアップ接種 対象※	①~③	対象者:平成9年4月2日~平成19年4月1日生まれの方 令和7年3月31日まで③回目までの不足分を接種することができます。	

※キャッチアップ接種対象者:定期接種期間内に積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方  
○9価HPVワクチン「シルガード9」は令和5年4月から定期接種になりました。

予防接種 HP  
詳細は  
こちら→