

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／仙北市に住居登録されている生後6か月～平成18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／仙北市に住居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／仙北市に住居登録されている①接種日に65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(日)～令和6年3月31日(日)

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。

中止のお知らせ

こころの健康づくり研修会「笑いは健康と幸せへのかけ橋」
集団健診の結果に同封してお知らせしていた、11月8日（水）の「こころの健康づくり研修会」は、講師の都合により中止となりました。
今後の開催については、改めてお知らせします。

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

いきいき元気アップ教室



～みんなで楽しく運動しよう！～

年齢を重ねてくると大切なのが、「フレイル（虚弱）の予防」です。何歳でも活発に体を使えば足腰の筋力は向上します。「年だから…」とあきらめずに、みんなで運動してフレイル（虚弱）を予防しよう！ぜひ、お気軽にご参加ください！！

- ▶ **対象者**／65歳以上85歳以下の方
- ▶ **内容**／イスに座っての運動、全身運動、ペタンクなど
- ▶ **講師**／高齢者体操指導者 田口朱実 氏、スポーツ推進委員（ペタンク）
- ▶ **場所**／西木温泉ふれあいプラザクリオン2階多目的ホール
- ▶ **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、タオル
- ▶ **申込締切**／10月23日(月)
- ▶ **時間**／受付は13:00～13:20、終了時間：15時
※ただし、10月30日と2月13日は血圧測定があるので、終了が15:30になります。

申込・問合せ／仙北市市民生活課 国民健康保険係 ☎43-3316

▶ 期日・内容／

期日	内容
① 10月30日(月)	運動
② 11月7日(火)	運動
③ 11月14日(火)	ペタンク
④ 11月20日(月)	運動
⑤ 11月27日(月)	運動
⑥ 12月5日(火)	運動
⑦ 12月12日(火)	紅白玉入れなど
⑧ 12月18日(月)	運動
⑨ 12月25日(月)	運動
⑩ 1月9日(火)	運動
⑪ 1月15日(月)	ペタンク
⑫ 1月23日(火)	運動
⑬ 1月29日(月)	運動
⑭ 2月5日(月)	運動
⑮ 2月13日(火)	運動

「健診結果説明会」を開催します

あなたの健診結果はいかがでしたか？健診結果説明会では、健診結果と生活習慣を結び付けて分かりやすく短時間で説明を行います。健診結果を理解することは、自分のからだを理解することにつながります。この機会にぜひご参加ください。

期日	時間	場所
10月3日(火)	9:30～11:00	健康管理センター
10月11日(水)	13:30～15:00	西木総合開発センター
10月17日(火)	13:30～15:00	田沢湖総合開発センター
10月27日(金)	10:00～11:30	田沢湖総合開発センター
10月30日(月)	13:30～15:00	神代就業改善センター
11月9日(水)	9:30～11:00	神代就業改善センター

- ▶ **内容**／・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
※内容については、個別にお話します。
- ▶ **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 ・健康ポイント記録表（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**／申し込みは不要で、受付時間内に直接会場にお越しください。どの会場でも参加いただけます。当日参加できない方には、電話での相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

複十字シール募金・ハンセン病援護募金運動について



複十字シール運動が9月から行われています。

複十字シール運動とは、結核を中心とした胸の病気をなくし、健康で明るい社会をつくるために世界共通で行われている運動です。集められた募金は結核や肺がん・COPDなどの胸の病気の普及啓発、開発途上国の結核対策支援、結核などの調査研究の活動に活用させていただきます。昨年度は443,407円の募金をいただきました。今年度も本運動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

あなたのこころの声を聴いてくれる人がいる

こころの相談 ※秘密厳守

角館庁舎▶
10月5日・**12日** (午前のみ)
18日・**23日** (午前のみ)
 田沢湖健康増進センター▶
10月11日 (午後のみ)
 西木総合開発センター (中央公民館)▶
11月14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、空きがあれば相談可

スタッフ 公認心理師・臨床心理士

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18日 日
 場所 角館交流センター 時間 10:00～14:00 ※参加無料
 傾聴ボランティア「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら悩みなどを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!

どなたでも参加可

若者の居場所 ※月1回(予約不要)

10月17日 日
 場所 角館交流センター(和室)
 時間 14:00～16:00
 主催・問合せ NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)
 大屋みはる ☎018-853-4367

語って、笑って、ホッと一息①

えがおサロン ※月1回

相談は秘密厳守です

10月4日・**11月1日** 日
 場所 田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設)交流プラザ
 時間 13:00～
 内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など
 ※参加費100円(予約不要 ぜひお立ち寄りください)

語って、笑って、ホッと一息②

傾聴ボランティア かだれ

10月11日・**25日** 日
 場所 田沢湖健康増進センター 調理室・栄養相談室
 時間・内容 ▶10:00～15:00 血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲーム
 参加費 100円(昼食は各自でご持参ください)
 ※参加は、要予約(相談無料/秘密厳守)
 連絡先 小松まで ☎090-2975-3450

笑いで3つの「わ」(なごみの和・つながりの輪・たのしい話)を広げよう!!

笑いの会

10月20日 日 ※事前申込不要
 受付 9:40～10:00 終了 11:30(予定)
 場所 健康管理センター(角館)
 内容 笑いヨガ
 笑うことは心身ともに安定し、ストレス軽減に効果があるといわれています。皆さま、ぜひご参加ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

みなさんもオレンジカフェにいらっやいませんか♪

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、**認知症の方やその家族、地域の人など誰でも気軽に集い、交流することのできる集いの場です。**認知症に関する相談にも応じることができまので、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、カフェのお手伝いを希望される方は、包括支援センターまでご連絡ください。感染症の状況によりお休みする場合があります。詳細については直接カフェにお問い合わせください。

10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
包和花カフェ	包括支援センター	西木温泉クリオン(市民公開講座内)	43-2283	10月1日(日)	市民公開講座開催内	なし
包和花カフェ	包括支援センター	角館交流センター(かがやきフェスタ内)	43-2283	10月7日(土)	11:00～14:30	なし
包和花カフェ	包括支援センター	ワンダーモール	43-2283	10月13日(金)	10:00～15:00	なし
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	10月15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	10月17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	10月18日(水)	10:00～12:00	300円 初めてのの方は事前連絡必要
土曜の茶っこカフェ	佐々木恵	上滝沢会館	080-6032-7527	10月25日(水)	13:30～15:30	100円
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	10月28日(土)	14:00～16:00	100円
包和花カフェ	包括支援センター	角館交流センター(仙北市産業祭内)	43-2283	10月28日(土) 10月29日(日)	産業祭開催内	なし

※今月は包和花カフェ(仙北市包括支援センター直営)も開催されます。問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

市立角館総合病院から

季節性インフルエンザ 予防接種のお知らせ

予約・問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

一般 16歳以上の方

- 接種開始日/10月16日(月)から外来で接種を開始します。
 ※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、診察の際に提出していただきます。
- 受付/接種日には11:00まで受付を済ませてください。
- 接種料金(1回あたりの料金)/3,850円

小児科 6か月から15歳(中学生)までの方

- 接種開始日/10月18日(水)から毎週水曜日、接種を開始します。
- 予約/事前に予約が必要です。
 ▶月曜日から金曜日の13:30から16:00まで総務管理課(☎54-2111)で予約を受け付けます。
 ▶小学6年生までのお子さんは、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、4週間後に2回目の接種日として予約になります。
- 受付/接種日には、13:00から13:30までに受付を済ませてください。予診票の記入があります。
- 持ち物/母子手帳
- 接種料金(1回あたりの料金)/
 ▶6か月から小学6年生まで2,530円
 ▶中学生3,850円

44～61歳の男性の皆さまへ

(1962年4月2日～1979年4月1日生まれ)

風しんの抗体を持っていると思い込んでいませんか?この年代の男性には、公的な予防接種が行われていません。

風しんは、妊娠期の女性が感染すると生まれてくれる赤ちゃんに心疾患や難聴、白内障などが生じる可能性があります。未来の子どもたちを守るために「風しん抗体検査」を受けましょう。



検査の詳細はこちらから

仙北市からは無料で風しん抗体検査を受けられるクーポン券を令和4年度にお送りしています。抗体価が低い方は予防接種も無料で受けることができます。詳しくは保健課へお問い合わせください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252



楽しみながらポイントを集めて、健康と景品を手に入れよう!

せんぼく健康ハッピー大作戦 ～健康ポイント事業～開催中～

- 実施期間：ポイントを集める期間は、令和6年2月29日(木)まで
- 応募締め切り：令和6年3月1日(金)
- 抽選日：令和6年3月中旬
- 景品発送：令和6年3月下旬(商品の発送をもって当選とします)
- 景品：健康につながる景品を抽選でプレゼントします

保健課では、市民の皆さまの健康づくりを応援する健康ポイント事業を5月1日から開催しています。

保健課、包括支援センター、市民生活課で実施する①健康教室に参加、②市や病院、職場で行っている健(検)診を受診、③自分で目標を立て、取り組むことでポイントがもらえます。

専用の記録表にポイントを集めて応募すると、抽選で素敵な景品が当たります。家族やお友だちと一緒に健康づくりに取り組みませんか？

皆さまの参加をお待ちしています。

ポイント記録表の発行場所
保健課・田沢湖市民センター
西木市民センター

問合せ 仙北市保健課 ☎ 43-2252

地域の支え合い講座 (認知症サポーターステップアップ講座)



人生100年時代のいま、誰もが安心して生活を送ることができるように、支えられる側、支える側の立場を越え、お互い気づかひできるやさしい町づくりと一緒に考えてみませんか？ゴミ出し、外出支援、見守りなど、自分のできる範囲で活動できる方々の参加をお待ちしています！

この講座は認知症サポーターステップアップ講座も兼ねています。すでに認知症サポーターになっている皆さまはこれを機に、地域の担い手にも興味をもってもらいたいと思います。皆さまの受講をお待ちしています。

- ▶ **日時および場所** / 10月14日(土) 9:30～11:30
受付9:00～ 仙北市役所角館庁舎101・102会議室
- ▶ **申込期限** / 10月9日(月)
- ▶ **参加料** / 無料

- ▶ **講座の内容** / 「高齢者と認知症について」
講師 介護相談室 笑みゆ 管理者 大久保幸子氏
- 「地域活動について」
講師 仙北地域かがやき隊 草岡孝悦氏
- 「地域活動について」
講師 仙北地域かがやき隊 藤井純子氏

申込・問合せ /
仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

市民公開講座 ～第9回市民の医療と健康を考える会～

ご自身と大切な人を守るため健康についての正しい知識を学びませんか？糖尿病と腎臓病についてわかりやすくお話します。

参加をご希望の方は、下記のお問合せ先へご連絡ください。

申込・問合せ /
仙北市保健課 ☎ 43-2252

- ▶ **日時** / 10月21日(土) 開会14:00
※開場13:00 血圧測定や健康相談を受け付けます
- ▶ **場所** / 仙北市民会館
- ▶ **講演** / 「糖尿病、腎臓病のお話」～糖尿病性腎症重症化予防に向けて～
- ▶ **講師** / おおさわ胃腸科内科クリニック 大澤佳之先生
仙北市西明寺診療所 市川晋一先生
- ▶ **主催** / 仙北市医療協議会

年金生活者支援給付金制度 について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が、一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。
受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

- **対象となる方**
 - ▶ **老齢基礎年金を受給している方**
次の要件をすべて満たしている必要があります。
✓ 65歳以上である
✓ 世帯員全員の市町村住民税が非課税である
✓ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
 - ▶ **障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方**
次の要件を満たしている必要があります。
✓ 前年の所得額が約472万円以下である
- **請求手続き**
 - **現在受給中で、引き続き支給要件に該当する方は、お手続きは不要です。**
 - ① **新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方**
お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃に、請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和6年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和5年10月分からさかのぼって受け取ることができます。
 - ② **年金を受給しはじめる方**
年金の請求手続きと併せて大曲年金事務所または市役所市民生活課(角館庁舎)、田沢湖・西木市民センター、各出張所で請求手続きをしてください。

■ **日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。**
日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客さまの家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。
問合せ ▶ 給付金専用ダイヤル：0570-05-4092(ナビダイヤル)



知っていますか“高齢者虐待” ～高齢者が安心して暮らせる社会へ～

高齢者虐待は、主に介護者や高齢の家族など、身近な人が虐待を起こしやすい傾向にあり、その要因は介護者の心身の疲労、相談者がいないことによる孤立感、経済的な問題など様々です。

加齢にともなう認知症や体の衰えにより、介護が必要になることは誰にでも起こり得ます。自分ひとりや家族だけで介護の負担を抱え込まず、介護サービスや相談窓口を活用し、介護の負担を減らすことが大切です

問合せ / 仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

- 高齢者虐待とは…
- ▶ **身体的虐待** / たたく、ける、つねるなどの暴力、ベッドに縛り付ける、行動を抑制するなど
 - ▶ **介護や世話の放棄** / 食事を与えない、入浴させない、必要な介護や世話をしないなど
 - ▶ **心理的虐待** / 怒鳴る、ののしる、悪口を言う、拒絶的な態度、無視するなど
 - ▶ **性的虐待** / 性的な嫌がらせや強要など
 - ▶ **経済的虐待** / 必要なお金を渡さない、年金や預金を取り上げて本人に無断で使用するなど