

歯周病検診・高齢者歯科口腔健診を受けましょう

◆40歳以上の80%が歯周病
 歯周病は、細菌の感染によって引き起こされ、自覚症状がほとんどなく進行します。歯周病が進むと歯がぐらぐらして、かんで食べると痛みが出ます。さらに悪化すると歯を抜くことになります。歯周病は、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化症等の全身の様々な病気につながると言われています。
 ◆歯周病の予防には「セルフケア」と「プロケア」
 ・セルフケア：毎日の歯磨きプラス「歯間ブラシ」「フロス」を使って歯垢を掃除しましょう。
 ・プロケア：自分では気が付かない歯周ポケットの汚れや歯石の除去、予防方法について歯科医師や、歯科衛生士からケアを受けましょう。

歯周病検診

- ▶ **対象者** / 40・50・60・70歳
- ▶ **検診内容** / 問診、口腔内検査、検診結果の判定、結果説明
- ▶ **検診料金** / 1,000円
 次の方は無料です … 仙北市国保、生活保護世帯、市民税非課税の方、70歳の方
- ▶ **持ち物** / 保険証、「令和5年度 歯周病検診受診券」(紫色)
- ▶ **検診期間** / 12月末まで
- ▶ **注意事項** / 必ず予約のうえ受診してください。

高齢者歯科口腔健診

- ▶ **対象者** / 健診受診日に75歳以上の方
- ▶ **健診内容** / 問診、口腔内検査、口腔機能検査
- ▶ **健診料金** / 無料
- ▶ **持ち物** / 保険証、「令和5年度 高齢者歯科口腔健診受診券」(濃い黄色)
- ▶ **健診期間** / 12月末まで
- ▶ **注意事項** / 必ず予約のうえ受診してください。
 ※今年75歳になられる方(23年4月～12月生まれ)には「高齢者歯科口腔健診受診券」をお送りしていません。
 ご希望される方は保健課までご連絡ください。

「かむ力」「飲み込む力」なども含めてチェックしますので入れ歯の方も受診できます。
 ※受診券がお手元がない場合再発行しますので保健課までご連絡ください。
 仙北市・大仙市・美郷町の歯科医療機関で受診できます。詳しくは受診券の裏面をご確認ください。



問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

健康づくり講演会の開催について



これからの日本の目標は、健康寿命を延ばしていくことです。健康寿命とは、健康で明るく元気に自立した生活する期間をいいます。そのためには、歯の寿命やお口の機能を維持することが大切です。それは、歯とお口の健康が身体的な健康や心の健康に関係があることが分かってきたからです。歯やお口の健康を保ち、いつまでも美味しく食べて、楽しく会話ができるためのコツを多くの方々に知っていただきたいと思います。ぜひ、ご近所お誘い合わせのうえ、ご参加ください。



- ▶ **期日** / 12月4日(月)
- ▶ **受付時間** / 13時30分～13時50分
- ▶ **開始** / 14時 (終了15時30分)
- ▶ **会場** / 角館榊細工伝承館 総合研修室
- ▶ **講演内容** / テーマ「今さら聞けない健口づくりの新?常識!」～生涯安全に美味しく食べて、楽しく話すために～
- ▶ **講師** / 秋田県健康福祉部健康づくり推進課 歯科医師 田所大典 氏
- ▶ **その他** / ・お車で越しの方は、桜並木駐車場をご利用ください。
 ・健康ポイント記録表をお持ちの方は、受付でご提示ください。
- ▶ **申込** / 11月24日(金)まで、電話でお申し込みください。
 ※主催 仙北市
 共催 秋田県国民健康保険団体連合会

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 健康ポイントの景品の使用期限について



令和4年度に実施した「せんぼく健康ハッピー大作戦」について、たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました。
 応募総数1447枚より抽選を行い、当選された方々へ「西木温泉ふれあいプラザクリオン」、「角館温泉花葉館」および「仙北市民浴場東風の湯」の施設利用券を発送しており、温泉の入浴以外にもお食事やお買い物にもご利用いただけます。
 施設利用券の利用期限は令和6年3月末日となっていますので、まだ利用されていない方はお早めにご利用ください。
 また、令和5年度の「せんぼく健康ハッピー大作戦」の募集期限は令和6年2月末日となっていますので、応募する際は、お忘れのないようお願いします。
 これから冬が近づき屋外での運動などが難しくなる時期となりますが、ご自宅で軽めの運動をするなど日頃から運動習慣を

身に付け、健康にお過ごしください。
 (もちろん、ご自宅での運動も「せんぼく健康ハッピー大作戦」のポイントになります!)

せんぼく健康ハッピー大作戦とは…
 みなさんの健康に関する取り組みにポイントを付与し、専用の記録用紙にポイントを集めていただき、抽選で景品が当選する事業です。詳細については仙北市保健課までお問い合わせください。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

大腸がん単独検診のお知らせ

- 【**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
- 【**持ち物**】 健康保険証、各種健(検)診受診券、料金のかかる方は検診料金
- 【**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、40歳以上の方は検診を受けることができます。採便容器は、保健課、各市民センター、出張所で配布しています。

場 所	期 日 受付時間
西木総合開発センター (西木庁舎となり)	11月12日(日) 9:30～11:00
健康管理センター(角館)	11月13日(月) 10:30～12:30
神代就業改善センター	11月19日(日) 9:30～11:00
田沢湖総合開発センター	11月20日(月) 10:30～12:30
健康管理センター(角館)	11月21日(火) 10:30～12:30
田沢湖総合開発センター	11月26日(日) 9:30～11:00
西木総合開発センター (西木庁舎となり)	11月27日(月) 10:30～12:30
健康管理センター(角館)	12月 3日(日) 9:30～11:00

検診無料対象者(持ち物)

- ▶ 仙北市国民健康保険被保険者(保険証)
- ▶ 後期高齢者医療保険被保険者(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(令和5年6月1日以降の市・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

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、今年度も「健康アンケート」の提出と便潜血検査(2日分の便検査)にご協力をお願いします。検診料金は無料になります。

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。

11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
こみっとカフェ	松舘文子	NPO 法人かじか瀬スペース	080-3198-4136	11月15日(水)	10:00～12:00	300円 初めて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	11月18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	11月19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	11月21日(火)	14:00～16:00	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	11月25日(土)	14:00～16:00	100円

問合せ／仙北市包括支援センター ☎43-2283

あなたの相談を親身に受け止めます！

公認心理師・臨床心理士

こころの相談 ※秘密厳守

問合せ／仙北市保健課 ☎43-2252

角館庁舎 ▶ 11月9日(火)・16日(火) (午前のみ)・22日(火) (午前のみ)・27日(火) (午後のみ)

田沢湖健康増進センター (田沢湖病院併設) ▶ 11月15日(火) (午後のみ)

西木総合開発センター (中央公民館) ▶ 11月14日(火) (午前のみ)

相談時間 午前/①10:00～ ②11:00～ 午後/③13:30～ ④14:30～

相談方法 相談方法：1回50分 秘密厳守 面談または電話(要予約・相談無料)/連絡先：保健課

病気や健康、身体や心の悩み、人間関係、職場や生活の不安、子育て、家族問題、近隣関係など、ひとりで悩まないで、声を出してみませんか。話せるところから、ゆっくり話してみませんか。

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

開催日：11月15日(火) 時間 10:00～14:00

場所 角館交流センター (※参加無料)

心にたまったことや、気になること、心配なことなどを話してみませんか。傾聴ボランティア「えくぼの会」では、ゆっくりお茶を飲みながら、会員が悩みなどをお伺いして、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。

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

開催日：11月1日(火) (参加費100円/予約不要)

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
内容 血圧測定、健康講話(保健師)、脳トレ、手芸など

「えくぼの会」では、毎月サロンを開催し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だり、語って笑ってホッとできるスペースです。予約なしで、どなたでも好きな時間に参加できます。ぜひ、お立ち寄りください。

傾聴ボランティア・集いの場 **かだれ!** 楽しく一緒にすごしてみませんか♪

開催日：11月8日(火)・22日(火) 時間 10:00～15:00

場所 田沢湖健康増進センター (田沢湖病院併設) 調理室・栄養相談室 参加費 100円(昼食は各自でご持参ください)

内容 ▶保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲームなど

相談 ▶心理カウンセラー(相談無料/秘密厳守) 連絡先：小松まで ☎090-2975-3450

今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちでお互いの「安否確認や困ったときに、駆け付けられる体制づくり」を進めています。「かだれ!」は、皆さんのお越しをこころからお待ちしています!

笑いの会 笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に!

開催日：11月17日(土) ※事前申込不要 受付 9:40～10:00 ～11:30終了

場所 健康管理センター(角館)

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

若者同士で交流しましょう! **若者の居場所** ※こころの重荷を下ろす場所♪

開催日：11月21日(火) 場所 角館交流センター(和室) ※無料/予約不要 時間 14:00～16:00

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、まずは足を運んで下さい。お待ちしております。

問合せ／NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367
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)

にしき園だより

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

第36号

問 にしき園 ☎47-3211

自立推進トレーニングロボットが導入されました(デジタル田園都市国家構想交付金から)。

このトレーニング機器は、主に自分で立てる方が対象となりますが、電動アシスト自転車のように歩行を補助してくれたり、負荷を強くし歩行の難易度を高めたりといった機能をもつ歩行器です。

歩行内容を記憶したり、他にも様々な機能があります。

運動に興味を持ち、体力や立位動作の安定につながることを期待しています。今後、利用者様のトレーニングに活用していく予定です。



【利用者の状況】

8月末	90人
9月入所	4人
9月退所	2人
9月末	92人

平均要介護度 2.9

看護職員を募集しています。お気軽にお電話ください。



感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しに対応させていただいております。その際、ハンディインターホンを使用しての会話が可能となりましたのでご利用ください。