



今年度もオレンジカフェを開催します！

オレンジカフェが開催されます。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1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。感染症の状況など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。



7月の日程

カフェの名称	代表者	会場	連絡先	開催日時	個人負担
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	55-5449	7月15日(火) 14時～16時	100円
こみっとカフェ	松館文字	NPO 法人かじか瀬スペース	080-3198-4136	7月16日(水) 10時～12時	300円
オレンジカフェひまわり	長澤早恵	白岩コミュニティセンター ※旧白岩小学校	42-8671	7月16日(水) 14時～16時	100円
		グループホーム花みづき3号館地域交流室 角館町白岩新西野202-2		7月26日(土) 14時～16時	100円
土曜日のさわやかカフェ	友永千春	さわやか桜館1階ホール 角館町西長野中泊126-2	52-0003	7月26日(土) 14時～16時	100円

「レッツ!美gin教室」参加者募集

仙北市では、60歳代の女性を対象に「運動と食事」による健康づくり教室を開催します。ピラティスや、スローエアロビックで無理なく体の柔軟性を向上させ、体幹、インナーマッスルを鍛え、また、調理実習でさらに健康になる秘訣を学びませんか?同年代の女性同士で楽しく健康になりましょう。

- 持ち物/水分補給のための水かお茶、汗拭きタオル、ヨガマットか大きめのバスタオル、動きやすい服装
- 定員/約20人
- 申込締切/7月22日(火)までお申し込みください。
※定員になり次第受付を終了します。
- 申込み先・問合せ/保健課 ☎43-2252



▶レッツ!美gin教室

回数	期日	時間	場所	内容
1	7月25日(金)	13:30～15:00	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
2	8月8日(金)	13:30～15:00	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
3	8月22日(金)	13:30～15:00	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
4	9月5日(金)	13:30～15:00	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
5	9月26日(金)	13:30～15:00	角館武道館	ピラティスとスローエアロビック
6	10月10日(金)	10:00～13:00	健康管理センター	調理実習

保健のお知らせ

公認心理師・臨床心理士があなたの相談を親身にお聴きします!
「こころの相談」 ※秘密厳守

病気や健康、家族問題、からだや心の悩み、人間関係、仕事や生活の不安、子育て、近隣関係などひとりでの悩まないで、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。

- 相談日/7月7日(月)、18日(金)午前のみ(28日(月)、31日(水))
- 時間/【午前】①10時～②11時～【午後】③13時30分～④14時30分～
- 場所/角館庁舎
- 相談方法/1回50分 面談または電話(要予約・相談無料)
- ☎保健課 ☎43-2252

楽しく一緒に過ごしてみませんか、傾聴ボランティア・集いの場
「かだれ!」

一緒にお茶を飲んだり、認知症予防ゲームを楽しんだり、やりたいことをやりましょう!開催時間内に個別にお話(相談)もお聴きします。

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、皆さんのお越しを心からお待ちしております!

- 開催日/7月9日(水)、23日(水)
- 時間/10時～15時
- 場所/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)

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」

気になること、心配なこと、楽しみ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。

- 開催日/7月23日(水)
- 時間/10時～14時
- 場所/角館交流センター
- 参加費/無料
- ☎保健課 ☎43-2252

語って、笑って、ホッと一息
「えがおサロン」

傾聴ボランティア「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。

- 開催日/7月2日(水) (予約不要)
- 時間/13時～15時30分
- 場所/健康増進センター(田沢湖病院併設) 交流プラザ
- 参加費/100円

内容/血圧測定、健康講話(保健師、脳トシなど)

若者同士で交流しましょう!
若者の居場所

「若者の居場所」とは、心の重荷をおろす場所です。
辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、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。ひとりでは抱え込まず、まずは足を運んでください。お待ちしております。

- 開催日/7月15日(水) (予約不要)
- 時間/14時～16時
- 場所/角館交流センター(和室)
- 参加料/無料
- 主催/NPO法人KOU(あきた若者サポートセンター)運動団体
- ☎大屋みはる ☎0188534367

笑いの会

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言われています。皆さまぜひご参加ください。

- 日時/7月18日(金) 受付9時40分～10時 終了予定11時30分
- 場所/健康管理センター(角館)
- 内容/笑いヨガ
- ※事前申し込みは不要です。
- ☎保健課 ☎43-2252

健康・介護のお知らせ

在宅介護生活を支援します
仙北市家族介護用品支給事業

対象/次の条件すべてに該当する方。
仙北市に住所を有する方
介護保険法において要介護4または5と認定された在宅要介護者を介護している家族

市県民税非課税世帯であること。(住民基本台帳上別世帯でも、実態として市県民税課税世帯と同一世帯にみなされる場合は対象となりません。)
申請方法/次の3枚を揃えて各窓口(市民センター・出張所・包括支援センター)へ申請してください。

- ・家族介護用品支給申請書
- ・介護保険被保険者証の写し
- ・世帯全員の市県民税非課税証明書(別世帯でも本人・家族含め一緒に暮らしている方全員分)
- ※発行手数料は無料になります。
- 支給券/1人月額4150円の介護用品券
- 支給方法/指定薬局にて次の介護用品7品目から希望のもの引き換えしてください(紙おむつ・尿とりパッド・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー・ウェットティッシュ・防水シート)。
- 問合せ/包括支援センター(角館庁舎) ☎43-2283

歯周病検診・高齢者歯科口腔健診のお知らせ

仙北市では今年度 20・30・40・50・60・70 歳になられる方を対象に歯周病検診、75 歳以上の方を対象に高齢者歯科口腔健診を行っています。対象の方には、5 月中旬に受診券を郵送していますので、この機会にぜひ歯科検(健)診を受けることをおすすめします。※今年度、75 歳になられる方は、誕生日の翌月に保健課から受診券をお送りします。

歯周病検診

- ▶ 対象者 / 20・30・40・50・60・70 歳
- ▶ 検診内容 / 問診、口腔内検査、検診結果の判定
- ▶ 検診料金 / 1,000 円

※次の方は無料です… 仙北市国保加入者、生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税の方、70 歳の方

- ▶ 持ち物 / マイナ保険証または資格確認書など資格確認ができるもの、「令和 7 年度歯周病検診受診券」(アイボリー)
- ▶ 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 / マイナ保険証または資格確認書など資格確認ができるもの、「令和 7 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。

歯周病検診・高齢者歯科口腔健診 協力歯科医療機関について / 仙北市内の歯科医療機関で受けることができます。このほか、大仙市、美郷町の歯科医療機関でも受けることができます。受診前にご希望の歯科医療機関にお問い合わせください。
※ 5 月中旬に、各ご家庭に送りました「仙北市健(検)診ガイド」9 ページに記載されている協力歯科医療機関のうち、ささき歯科医院では今年度歯周病検診、高齢者歯科口腔健診を受診できませんのでご注意ください。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

～福祉医療費受給者証の更新と交付のお知らせ～

現在お使いの福祉医療費受給者証は、8 月 1 日から更新されます。(一部受給者を除く)

現在、受給者証をお持ちの方で更新が必要な方に、7 月 4 日以降に申請書を同封した通知をお送りします。ご都合のつく会場で手続きを行ってください。

※原則、右の表のとおり日程で手続きとなりますが、都合により更新・交付手続きができない方は、8 月 1 日以降、角館庁舎国保市民課国保年金係(4 番窓口)で手続きを行ってください(7 月 20 日～31 日の間は受給者証を交付することができません)。

なお、8 月 1 日以降の交付は、非常に混雑することが予想されますので、できるだけ会場にお越しください。

※通知に記載されている必要書類(資格確認書など)は必ずお持ちいただくようお願いします。書類がそろっていないとその場で交付できません。

問合せ / 国保市民課 ☎ 43-3316

通知が届かない?

福祉医療制度の対象となるが申請をしたことがない、受給者証の有効期限が令和 7 年 7 月 31 日までとなっているのに 7 月中に更新の通知が届かない、などの方は、国保市民課国保年金係へお問い合わせください。

▼ 更新日程

期日	場所	時間
7 月 15 日(火)	桧木内出張所	10:00 ~ 14:00
7 月 16 日(水)	神代出張所	9:00 ~ 18:30
7 月 17 日(木)	田沢湖総合開発センター	9:00 ~ 18:30
7 月 18 日(金)	西木総合開発センター	9:00 ~ 16:00
7 月 19 日(土)	市役所角館庁舎 1 階 101・102 会議室	9:00 ~ 15:00

※例年と場所・時間が異なる会場がありますのでご注意ください。



健(検)診が始まります!

●次の方は健(検)診が無料で受けられます /

- ▶ 仙北市国民健康保険被保険者 ▶ 70 歳以上の方
- ▶ 後期高齢者医療被保険者 ▶ 生活保護受給者
- ▶ 世帯全員が市民税非課税の方(令和 7 年 6 月 1 日以降の市・県民税世帯証明書をご提示ください)。

●持ち物 / マイナ保険証、資格確認書など資格確認ができるもの、健(検)診受診券、がん検診料金

詳しくは検診ガイドをご覧ください→



胃がん検診

- 対象者 / 40 歳以上の方
- 検診料金 / 1,700 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 / 無地の T シャツなどでお越しください。食事は検査前日の 21 時まで済ませてください。服薬については、主治医にご相談ください。水は検査開始 2 時間前までであれば、コップ 1 杯(200ml 以下)程度は飲んでも構いません。
※それ以降の飲食があった場合は検査ができません。

【次の項目に当てはまる方は、医療機関での受診をおすすめします】

- ・胃がんの治療を受けている方・腹部の手術歴がある方
- ・酸素ボンベによる酸素吸入治療を受けている方・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・便秘の強い方・体重が 130 K g 以上ある方・妊娠中の方、または妊娠の可能性がある方

【社会保険加入者で、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 49 年 4 月 2 日 ~ 昭和 50 年 4 月 1 日生	51 歳
昭和 47 年 4 月 2 日 ~ 昭和 48 年 4 月 1 日生	53 歳
昭和 45 年 4 月 2 日 ~ 昭和 46 年 4 月 1 日生	55 歳
昭和 43 年 4 月 2 日 ~ 昭和 44 年 4 月 1 日生	57 歳
昭和 41 年 4 月 2 日 ~ 昭和 42 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(採便容器に 2 日分採便)
- 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、保健課・各市民センター・出張所で配布しています。大腸がん検診のみを受けられる方は、待ち時間の少ない大腸がん単独検診(11 月)での受診をおすすめします。
※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(オレンジ色)」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。

胃・大腸がん日程表

日程	会場	受付時間
7 月 11 日(金)	健康管理センター (角館庁舎となり)	6 時 ~ 8 時
7 月 14 日(月)		
7 月 15 日(火)		
7 月 16 日(水)		
7 月 17 日(木)	健康増進センター (田沢湖病院となり)	6 時 ~ 8 時
7 月 18 日(金)		
7 月 22 日(火)	田沢交流センター	6 時 ~ 8 時
7 月 23 日(水)	神代市民体育館	
7 月 24 日(木)	西木コミュニティセンター (クリオンとなり)	6 時 ~ 8 時
7 月 25 日(金)		
7 月 28 日(月)		

集団健(検)診

健(検)診を受けることで、病気の早期発見と治療につなげることができます。

5 月に各世帯へ郵送している「令和 7 年度 各種健(検)診受診券」と「仙北市健診ガイド」で、対象の健(検)診・日程をご確認のうえ、会場へお越しください。決められた日程に来ることができない場合は、都合のよい日にお越しください。

- 健(検)診の種類 / ▶ 仙北市国保 35 ~ 39 歳健診 ▶ 特定

健診 ▶ 後期高齢者健診 ▶ 一般健診 ▶ 大腸がん検診 ▶ 肺がん等検診 ▶ 前立腺がん検診 ▶ 肝炎ウイルス検診

集団健(検)診日程表

日程	会場	受付時間
7 月 29 日(火)、30 日(水)、31 日(木)、8 月 1 日(金)、4 日(月)、5 日(火)、6 日(水)、7 日(木)、8 日(金)	角館交流センター	13 時 ~ 15 時
8 月 29 日(金)	田沢交流センター	

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252