

年に一度の健康チェック！ 集団健（検）診のご案内

5月にお届けした「健（検）診受診券」と「けんしんガイド」を確認し、忘れずに受診しましょう。
今年から田沢湖、神代、西木地区の健（検）診会場が変わっています。

日程と受けられる健（検）診

詳しい日時は下の日程表をご覧ください。
ご自身が受けられる健診の種類は、お手元の「けんしんガイド」または受診券下方の「このたび、あなたが受ける健（検）診です」で確認できます。

●受付時間／13時～15時
※9月14日紙風船館のみ13時～14時30分

日程	会場
9月1日(火)	田沢湖健康増進センター (田沢湖病院となり) ☆番号札配布場所：交流プラザ前
9月2日(水)	
9月3日(木)	
9月4日(金)	
9月7日(月)	田沢交流センター
9月8日(火)	田沢湖福祉医療センター ☆番号札配布場所：神代出張所・神代診療所の中間
9月9日(水)	
9月10日(木)	
9月11日(金)	
9月14日(月)	紙風船館
9月15日(火)	吉田体育館 (西木総合健康増進センター)
9月16日(水)	クリオン ☆番号札配布場所：2階階段前ホール
9月17日(木)	
9月18日(金)	

●持ち物／健（検）診受診券、マイナ保険証または資格確認書、健（検）診料金、内履き（必要時）

平日の受診が難しい方へ

①日曜日にまとめて受ける「総合健診」

日曜日に実施する健診です。※事前の予約が必要です。

日程	会場
9月13日(日)	田沢湖健康増進センター (田沢湖病院となり)
9月27日(日)	西木コミュニティセンター
10月4日(日)	角館交流センター

予約方法

右の二次元コードをスマートフォンなどで読み取るか、お電話でご予約ください。



詳しくはこちら

②かかりつけ医などで受ける「個別医療機関健（検）診」

医療機関でも、一部の健（検）診を受診することができます。
受けられる健（検）診の種類や、医療機関の一覧などは「けんしんガイド」6ページをご確認ください。「けんしんガイド」※受診の際は、事前に各医療機関へ直接お問い合わせください



はこちら

●問合せ／保健課 ☎43-2252

一般介護予防事業「あたまとからだの若返り教室」を開催します

9月から市内9会場（各会場5回ずつ）で「あたまとからだの若返り教室」を開催します。教室に参加して一緒に楽しく学んだり、体を動かしたりしませんか？お友達や近所の方も誘ってお気軽にご参加ください！

詳しくは8月号広報（20ページ）またはホームページをご覧ください。

●対象者／おおむね65歳以上の市民の方
●申込方法／包括支援センターまでお電話でお申し込みください。

●その他／参加申込された方には、後日詳しい日程・内容を郵送します。

●問合せ／包括支援センター ☎43-2283



ホームページ

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

相談日 ▶ 9月3日(木) 午後のみ・10日(木)・11日(金) 午前のみ・18日(金) 午後のみ・25日(金) 午前のみ

時 間 ▶ 午前／① 10:00～ ② 11:00～ 午後／③ 13:30～ ④ 14:30～

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）

問合せ ▶ 保健課 ☎43-2252

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

えくぼの会

傾聴ボランティア

日 時 ▶ 9月16日(木) 10:00～14:00

場 所 ▶ 角館交流センター

参加費 ▶ 無料

問合せ ▶ 保健課 ☎43-2252

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。

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。ひとりで抱え込まず、まずは足を運んでください。お待ちしております。

笑いの会

日 時 ▶ 9月18日(金)
受付／9:40～10:00
終了予定／11:30

場 所 ▶ 健康管理センター（角館）

内 容 ▶ 笑いヨガ

問合せ ▶ 保健課 ☎43-2252

※事前申し込みはいりません。

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。

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！

日 時 ▶ 9月9日(木)・30日(木)
10:00～15:00

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）

問合せ ▶ 小松 ☎090-2975-3450

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います！

相談日 ▶ 9月15日(木) ※予約不要

時 間 ▶ 14:00～16:00

場 所 ▶ 角館交流センター（第2研修室）

参加費 ▶ 無料

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）

問合せ ▶ 大屋みはる ☎018-853-4367



毎年9月は「認知症月間」(世界アルツハイマー月間)です

認知症は、誰でもなる可能性があるとても身近なものです。「本人は自覚がない」と誤解されがちですが、最初に症状に気づき、誰よりも不安になって苦しんでいるのは本人であることが多いです。その家族もまた同じように悩みを抱えやすく、本人や家族の不安・悩みにみんなで寄り添っていくことが大切です。そこで、認知症の理解を深めるために9月は「世界アルツハイマー月間(認知症月間)」と定められています。当事者や家族を支援する「認知症の人と家族の会」が発表した今年のキャッチフレーズは、「忘れても笑顔で暮らせる 街づくり」です。

こんな心配ごとはありませんか？

以下は、「認知症の人と家族の会」が作成した『認知症発見のめやす』の一部です。日常のちょっとした変化は、大切なサインかもしれません。

- ✓ 同じことを何度も言う・問う・する
- ✓ しまい忘れが増え、いつも探し物をしている
- ✓ 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- ✓ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ✓ 些細なことで怒りっぽくなった
- ✓ 以前は楽しんでいた趣味などに興味を示さなくなった

※思い当たることがあれば、
一人で抱え込まずにご相談ください

●相談・問合せ／
包括支援センター ☎43-2283

「病院に行ったほうがいいのか」「どこに相談すればいいかわからない」
などと迷ったら、まずは包括支援センターにご相談ください。

ひと息つける場所・学べる場所があります

認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症の方やその家族、地域住民など誰でも気軽に集い、交流や認知症に関する相談ができる場所です。
息抜きにぜひお越しください。(※今月の開催日時・場所は、オレンジカフェのご案内からご確認ください)

認知症サポーター養成講座

誰もが認知症の知識をもち、その上でちょっとした工夫や気づかいができれば、認知症の方やその家族を応援できます。ご近所の集まりや企業など、少人数でも無料で講師が出向きます。お気軽にお申し込みください。

関連図書の展示(9月実施)

田沢湖図書館、総合情報センター・学習資料館などで、認知症関連の図書やオレンジガーデニングプロジェクトの写真を展示しています。

オレンジカフェのご案内

●問合せ／
包括支援センター ☎43-2283

オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、誰でも気軽に集い、お茶を飲みながら交流する「集いの場」です。「認知症についてちょっと相談したい」「誰かと話してリフレッシュしたい」など、理由はなんでも構いません。事前予約は不要ですので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。
※感染症の状況などにより、やむを得ずお休みする場合があります。お出かけの前に最新の開催状況をご確認いただくと安心です。

カフェの名称	会場	開催日時	連絡先	個人負担
包和花カフェ	西明寺診療所	9月14日(月) 14時～15時30分	43-2283 包括支援センター	無料
下延オレンジカフェの会	下延コミュニティセンター ※「あたまとからだの若返り教室」同時開催	9月15日(火) 14時～16時	55-5449 代表：藤原	100円
こみっとカフェ	NPO法人 かじか瀬スペース	9月16日(水) 10時～12時	080-3198-4136 代表：松舘	300円
土曜日のさわやかカフェ	さわやか桜館 1階ホール	9月26日(土) 13時30分～15時30分	52-0003 代表：友永	100円
オレンジカフェ ひまわり	グループホーム花みづき 3号館 地域交流室	9月26日(土) 14時～16時	42-8671 代表：長澤	100円
包和花カフェ	桧木内診療所	9月29日(火) 13時30分～15時	43-2283 包括支援センター	無料

5年に1度のチャンス！ 骨粗しょう症検診のお知らせ

骨粗しょう症は、骨量の減少により骨が弱くなり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。

女性は、骨粗しょう症になるリスクが高いとされています。気になる症状がなくてもこの機会に骨密度測定をし自分の骨の状態を確認しましょう。

●受診対象／令和8年度に40、45、50、55、60、65、70歳になる女性

年齢	生年月日
40	S61.4.1～S62.3.31
45	S56.4.1～S57.3.31
50	S51.4.1～S52.3.31
55	S46.4.1～S47.3.31
60	S41.4.1～S42.3.31
65	S36.4.1～S37.3.31
70	S31.4.1～S32.3.31

※予約は不要ですが、受付時間に余裕をもってお越しください。

地区	日程	会場	受付時間
角館	9月24日(木)	健康管理センター	10時～10時45分
西木		西木総合開発センター (西木庁舎となり)	13時30分～14時15分
田沢湖	9月28日(月)	田沢湖福祉医療センター	10時～10時45分
		田沢湖健康増進センター (田沢湖病院となり)	13時30分～14時15分



●問合せ／
保健課 ☎43-2252

●検診料金／700円

※ただし次の方は無料です。

検診が無料になる方

- ・仙北市国保加入者
- ・年度年齢70歳以上の方
- ・後期高齢者医療保険加入者
- ・生活保護受給者
- ・市民税非課税世帯の方
- ※令和8年6月1日以降の「がん検診等の自己負担金免除用の証明書」をご持参ください。
- ※税務課・各市民センター・出張所で発行します。

当日の持ち物

- ☐ 各種健(検)診受診券
- ☐ マイナ保険証など資格確認ができるもの
- ☐ 料金が発生する方は忘れずにお持ちください。

泳がない水中運動教室 浮き浮き教室

第2クール開催中！

クリオンの温泉プールを利用した「浮き浮き教室」は、8月20日から第2クールが始まっています。膝や腰の痛みを軽減しながら運動することができ、筋力アップが期待できます。

参加者からは、「楽しく参加できた」「筋力・体力がついた感じがして自信がついた」「運動仲間ができた」「肩こり・膝の痛みが軽くなった」などの感想が聞かれています。お申し込みをお待ちしています。

- 会場／西木温泉ふれあいプラザクリオンプール
- 講師／スポーツコンサルタントシバタ 柴田栄宜先生
- 対象／65歳以上の方で現在、水中運動をされていない方
- 日時／9時30分～10時30分
- ▶2クール目 8月20日(木)～11月12日(木)おおむね木曜日
- ▶3クール目 11月24日(火)～2月15日(月)おおむね月曜日

※開催日が休館日または祝日の場合は曜日を変更して開催
※初回と最終回は9時開始

●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。)

●申込・問合せ／
包括支援センター
☎43-2283
申し込みは随時受付します。申し込みをされた方には後日詳しい内容をご連絡します。

