

国民健康保険と後期高齢者医療 人間ドック受診助成制度のお知らせ

仙北市国民健康保険および後期高齢者医療では、病気の早期発見・早期治療に役立てていただくため、人間ドック受診の助成を実施しています。
制度を活用して人間ドックを受診し、健康状態をチェックしましょう。

対象者

【国保の人間ドック助成】

- ▶仙北市国民健康保険の被保険者で、年齢が当該年度で35歳以上75歳未満（後期高齢者医療の対象者を除く）の方
- ▶前年度までの国保税を完納されている方
- ▶仙北市が実施する特定健診を受けていない方

【後期高齢者の人間ドック助成】

- ▶仙北市に住所がある後期高齢者医療の被保険者で、当該年度に国保の人間ドック助成を受けていない方
- ▶前年度までの後期高齢者医療保険料を完納されている方
- ▶仙北市が実施する健診を受けていない方

助成金額	どちらも1人21,000円を限度とし、年度内で1回のみです。
実施期間	令和9年3月31日まで
受付場所	・仙北市役所各庁舎（上野庁舎以外） ・各出張所の国保担当窓口

受診できる医療機関

- ▶市立角館総合病院
 - ▶市立田沢湖病院
 - ▶大曲厚生医療センター
- ※受診希望の方は、直接医療機関へ予約をしてから助成金の申請を行ってください。窓口で受診日の確認をします。

持参するもの

- ☐印鑑
- ☐来庁する方の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）
- ☐資格確認書または資格情報のお知らせ

※申請をしないで受診し、費用を全額支払った場合でも、年度内に申請すれば助成を受けることができます。
印鑑、領収書、金融機関の通帳、来庁する方の本人確認書類、ドックの受診結果（後日の提出も可能）を持参し、手続きをしてください。

●問合せ／国保市民課 国保年金係 ☎43-3316

いきいき元気アップ教室

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を予防しましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください。
●時間／受付時間：13時～13時20分、終了時間：15時
※10月27日と2月12日は血圧測定があるので、終了が15時30分になります。

- 内容／イスに座っての運動、全身運動、ポッチャなど
- 講師／高齢者体操指導者 田口 朱実 氏、スポーツ推進委員（ポッチャ）
- 場所／角館交流センター 多目的ホール
- 対象者／65歳以上85歳以下の方
- 持ち物／国保市民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、内履き、水分、タオル
- 申込締切／10月20日（火）

●問合せ／国保市民課 国保年金係 ☎43-3316

●日程／

回数	日程	内容
1	10月27日（火）	運動
2	11月2日（月）	運動
3	11月13日（金）	運動
4	11月16日（月）	運動
5	11月27日（金）	運動
6	11月30日（月）	運動
7	12月8日（火）	運動
8	12月15日（火）	ポッチャ
9	12月22日（火）	運動
10	R9年1月5日（火）	運動
11	1月14日（水）	紅白玉入れなど
12	1月18日（月）	運動
13	1月26日（火）	運動
14	2月2日（火）	ポッチャ
15	2月12日（金）	運動

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 ▶ 10月1日（水）午前のみ・9日（金）・16日（金）午後のみ・29日（水）午前のみ・30日（金）午後のみ

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 ▶ 10月21日（水）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 ▶ 10月16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 ▶ 10月14日（水）・28日（水）
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おります！



予防接種の費用を助成します

- 助成期間／令和9年3月31日まで
- 接種方法／
 - ・協力医療機関に予診票を配布しています。
 - ・医療機関に予約し接種ください。
 - ・医療機関で助成額を差し引いた金額をお支払いください。

若年者

インフルエンザワクチン助成金額：1,500円

- 対象者／仙北市に住民登録されている生後6か月～平成21年4月1日生まれ（高校3年生相当）の方、妊婦
 - 助成回数／
 - ・生後6か月～小学生 2回、中学生～高校生 1回
 - ※フルミストは1回
 - ・仙北市に住民登録されている妊娠中の方 1回
 - 接種場所／大曲仙北協力医療機関
 - 持ち物／母子手帳、保険資格の確認ができるもの、自己負担する接種費用
- ※生活保護受給者（持ち物：緊急時医療依頼証）、非課税世帯（持ち物：証明書）の方は、接種費用全額助成します。

●問合せ／こども家庭センター ☎ 43-3305

高齢者

インフルエンザワクチン助成金額：1,500円

新型コロナウイルスワクチン助成金額：7,800円

- 対象者／仙北市に住民登録されている、次の要件に該当する人
 - ①接種日に65歳以上の方
 - ②接種日に60～65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器および免疫の機能に障がいがあり「障害者手帳1級」をお持ちの方
 - 助成回数／1回
 - 接種場所／秋田県協力医療機関
 - 持ち物／保険資格の確認ができるもの、自己負担する接種費用
- ※生活保護受給者は全額助成となりますので、緊急時医療依頼証をご持参ください。

●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

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	あきた芸術村 温泉ゆぽぽ 1 階 紫苑 ※市民公開講座にて映画上映後に開催	10月11日(日) 12時45分～13時25分 15時25分～15時45分	43-2283 包括支援センター	無料
	ワンダーモール 休憩スペース	10月15日(木) 10時～12時		
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	10月20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	10月21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	10月24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	10月24日(土) 14時～16時	42-8671 代表：長澤	100円
包和花カフェ	西木温泉ふれあいプラザクリオン ※第6回かがやきフェスタにて開催	10月31日(土) 13時～15時	43-2283 包括支援センター	無料

●問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

仙北市健康づくり講演会の開催について

NHK番組「みんなで筋肉体操」などに出演されている谷本道哉先生から、健康づくりに役立つお話を実技も交えてご講演いただきます。この機会に無理なく続けられる健康づくりを一緒に始めましょう！

ぜひ、ご近所でお誘い合わせの上、ご参加ください。

- 日時／11月12日(木)
14時～15時30分（受付：13時30分～）
- 会場／角館交流センター 多目的ホール
- 講演内容／

【テーマ】「健康ボディを手に入れよう」
～裏切らないからだづくり～



谷本道哉 氏

【講師】順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
教授 谷本道哉 氏

- その他／動きやすい服装でお越しください。また、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。

- 申込先／保健課
- 申込締切／11月6日(金)まで電話で申し込みください。
※共催：仙北市医療協議会、秋田県国民健康保険団体連合会

チラシ→



●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

『認知症サポーター養成講座』のご案内

～認知症の人が認知症を支える時代に～

認知症は、脳の疾患により認知機能が低下し日常生活に不具合が生じる状態で、誰にでも起こりうる身近なものです。

8月現在の仙北市の高齢化率（65歳以上人口の割合）は、46.6%です。国の調査では65歳以上の4人に1人が認知症または軽度認知障害（MCI）と言われていますが、仙北市の要介護認定者に占める認知症高齢者の割合は約7割となっています。

市では、『認知症になっても安心して過ごせる地域づくり』を目指して、認知症に関する知識・理解を深めながら☆認知症の人を見守る人☆を養成する講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

なお、受講される皆さまには、認知症サポーターの証となるオレンジリングとテキストなどを当日お渡しします。

- 日時／10月19日(月) 10時～11時30分
※受付9時40分～
- 会場／角館庁舎 2 階 201・202会議室

●内容／【講話】認知症に関する知識と理解、【寸劇】認知症の人のよくある症状と対応の仕方

- 申込み／電話またはFAX（下に記載の二次元コードからチラシ裏の申込書をご確認ください）



●問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

統一受診券をお持ちのかたへ

子宮頸がん検診は受けましたか？

- 対象者／20～40歳の方
- 検診内容／問診、細胞診、超音波検査
- 受診方法／市立角館総合病院または市外協力医療機関へ直接ご連絡のうえ、ご予約ください。
- 検診料金／1,800円
- 持ち物／統一受診券（オレンジ色）、マイナ保険証など資格情報が確認できるもの、検診料金

- 注意事項／
 - ▶生理期間以外での受診をお願いします。
 - ▶統一受診券がお手元ない方は再発行しますので、保健課までご連絡をお願いします。
- 子宮頸がん検診無料対象者／①仙北市国保加入者 ②市民税非課税世帯の方 ③生活保護受給者 ④社会保険加入者で、今年度22歳、24歳、26歳、28歳、31歳～35歳になる方

●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

「健診結果説明会」を開催します

健診結果に「要受診」や「生活習慣の改善が必要」と記載されていたものの、「症状がないから」「何をすればよいかわからないから」とそのままにいませんか？

本説明会では、結果の見方や、日常生活で気をつけるポイントについてご説明します。結果後の行動が自身の健康を守る第一歩です。予約不要ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

●日程・受付時間・会場／

- ▶10月9日(金) 13時30分～15時
角館庁舎(101・102会議室)
- ▶10月15日(木) 13時30分～15時
田沢湖健康増進センター(ふれあいホール)
- ▶10月21日(水) 10時～11時
仙北市就業改善センター(談話室)
- ▶10月27日(火) 10時～11時
西木総合開発センター(営農相談室)
- ▶11月9日(月) 10時～11時30分
健康管理センター

●持ち物／

- ・健診結果通知書
- ・健康ポイント記録表(お持ちでない方は当日配布します)
- ・めがね(必要な方)

●当日の測定・参加特典／

- ・血圧測定
- ・体組成計測定
- ・健康ポイント付与(5ポイント)

●その他／

- ・本事業は健康ポイント対象事業です。
- ・日程のご都合が合わない方には、お電話や家庭訪問、個別面談での対応も可能です。ご希望の方は日程調整をしますので保健課までご相談ください。



●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

認知症なんでも相談所にご相談ください

自宅で認知症の高齢者を介護しているご家族の方、そしてご本人などの「困ったな」「どうしよう」をサポートする身近な相談窓口です。ひとりで抱え込まず、まずはお近くの窓口にご相談ください。お話しいただいた内容の秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

【こんな相談に対応しています】

- ▶最近、同じ話を何度もすることが増えてきた
 - ▶物忘れが気になる
 - ▶介護の仕方が分からない、負担が大きくてつらい
 - ▶どこに相談したらいいかわからない悩みがある
- ※ご相談いただいた内容は、必要に応じて包括支援センターや医療機関など適切な機関へつなげます。

認知症なんでも相談所→



●問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283

事業所名	住所	電話番号
グループホーム優優	田沢湖生保内字街道ノ上 36-8	43-3077
認知症対応型共同生活介護事業所田沢の家	田沢湖生保内字上清水 698	43-9004
グループホームふれあいらくらく館	田沢湖神代字街道南 237	44-3037
ピュアののほな	田沢湖卒田字上清水 48-1	52-4055
グループホームたんぽぽ	角館町蘭田別当村 211	52-2540
グループホーム花みづき	角館町白岩新西野 202-2	42-8671
ケアライフ心都	角館町勝楽 122-1	49-6177
グループホーム角館	角館町勝楽 122-1	49-6636
サポートハウス仙北	角館町勝楽 123-1	52-1001
にこにこりハビリデイサービス角館る〜む	角館町岩瀬 174-1	42-8127
デイサービスまごの手	田沢湖卒田字北竹原 96-1	49-6252
デイサービスもとまち	田沢湖小松字本町 100-1	52-4611
駒草の郷	田沢湖生保内字上清水 708	42-8577
デイサービスセンター花笑の庭	角館町雲然山崎 142-69	49-6227
グループホーム笑んむすび	西木町西明寺字堂村 69-2	49-6080

骨髄バンク事業へのご協力をお願い

骨髄バンクとは、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髄移植」などの造血幹細胞移植が必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。国内では、毎年数万人が白血病などの重い血液の病気と診断され、そのうち約2,000人の方が骨髄バンクドナーからの移植を望んでいます。移植を希望する全ての患者さんがチャンスを得るため、一人でも多くの方のドナー登録が必要です。また、仕事を休むことができず、提供を断念するドナーを減らすため、ドナー休暇制度の導入が推進されています。事業主のみなさまには、ドナーが少しでも協力しやすい環境を提供するため、本制度の導入にご理解とご協力をお願いします。

詳しくは下の二次元コードから日本骨髄バンクホームページをご確認ください。

詳しくはこちら→



●問合せ／保健課 ☎ 43-2252

「仙北市見守りあんしんシール」を交付しています

認知症などにより行方不明になられた方の早期発見・保護につなげるため、衣服や杖などに貼ることができる『見守りあんしんシール』を交付しています。見守りあんしんシールの二次元コードを発見者がスマートフォンなどで読み取ることで、保護者(家族など)に発見通知メールが送信されます。

保護者と発見者は個人情報を開示することなくやりとりができ、“発見～保護～ご帰宅”まで安心・安全・迅速に行えます。全国約388団体(2026年時点)で活用されているシステムであるため、市内に限らず広範囲での発見にも役立っています。認知症になっても安心して地域で暮らし続けることができるよう、ぜひご利用ください。

●交付対象者／

認知症などで行方不明になる可能性がある方

●費用／無料

●配布枚数／耐洗ラベル20枚・蓄光シール10枚

●もしシールを貼った人を見かけたら／

- ①スマートフォンなどで二次元コードを読み取る。
 - ②表示された伝言板サイトに発見場所を入力する。
- ※可能であれば保護者へ引き渡しまでのご協力、または警察へのご連絡をお願いします。

●対応の仕方のポイント／

- ・驚かせないように、正面からやさしく声をかける。
- ・本人のスピードに合わせてゆっくりと会話をします。

詳しくはこちら→



発見～保護～ご帰宅までの流れ



●問合せ／包括支援センター ☎ 43-2283