

1月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:人形劇「ジャングルジム」大山美丈子さんによる人形劇です。
	八森第3介護予防教室	八森第3地蔵堂	午後2:00～午後3:30	内容:軽体操やレクゲーム、認知症の予防訓練
17 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:齊藤一義相談員
	岩子健康教室	岩子生活改善センター	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。 岩子自治会の方はどなたでもご参加ください。
18 木	離乳食教室	八森保健センター	午前9:30～午前10:00	対象:H29年8月～H29年9月生まれ ※参加希望者は12日(金)まで健康推進係へ☎76-4068
19 金	茂浦介護予防教室	茂浦コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容:軽体操やレクゲーム、認知症の予防訓練
	浜田健康教室	浜田コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容:健康講話・健康相談 テーマ:「歯の健康について」 浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。
20 土	もりのカフェ	榎台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後3:30～午後7:00	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
22 月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の悩みを持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	交流サロン「らべんだー」	塙川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くに来たついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	塙川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。 担当保健師 武田
23 火	大久保介護予防教室	大久保生活総合センター	午後2:00～午後3:30	内容:軽体操やレクゲーム、認知症の予防訓練
	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当:中山朱子委員
	めんちょこひろば	八森子ども園(現地集合)	午前10:00～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:八森子ども園の園児と交流します
	生き生き健康教室	八森保健センター	午前10:00～午後3:00	対象:脳卒中後遺症者 内容:健康チェック・訓練 ※参加希望者は下記へ連絡をしてください。 健康推進係☎76-4068 八森保健センター☎77-4050
24 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:中山朱子相談員
	1歳6カ月児健康診査 3歳児健康診査	八森保健センター	受付: 午後0:30～午後1:00	対象:H28年4月生～H28年7月生まれ 対象:H26年4月生～H26年7月生まれ
25 木	ポプリの会	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象:子ども園入園前の子どもと保護者 内容:自由遊び
	1歳児健康相談	八森保健センター	受付: 午前9:30～午前10:00	対象:H28年12月生～H29年1月生まれ
26 金	中浜介護予防教室	中浜コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容:軽体操やレクゲーム、認知症の予防訓練
27 土	全町バスケットボール大会(～28日)	八峰町民体育館(旧八森中)	午前8:30～	27日は小学生及び中学生、28日は一般が熱戦を繰り広げます。
28 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者:岩館第2地区にお住まいの方 参加費:1人100円 お茶やお菓子を用意しております。
29 月	行政相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
	のんき会・のんき家族の会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の悩みを持っている方、その家族や関係者が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
30 火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:節分の製作
	高野々介護予防教室	高野々コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容:軽体操やレクゲーム、認知症の予防訓練
31 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:大高アツ子相談員

健康はっほう21ひろば

健康を守る予防の第一歩 自分自身の体に向き合いましょう

さて、新しい1年が始まりました。この頃になると既に町の健康診断や人間ドックを受診した方が多いかと思いますが、手元に届いた健診結果をきちんと確認しましたでしょうか？健診結果は、これまでの生活習慣の結果を示すものですから、経年の変化も把握しておくことが重要です。食事や運動、禁煙など生活習慣の改善目標を立て、できることから実践してみましょ。

◆まだ精密検査を受けていない方へ

要精密検査とは、「がんの疑いを含め異常(病気)がありそう」と判断されたということです。その原因を調べるため詳しい検査を行う必要があります。精密検査を受けない理由として「症状がないから」「以前も精密検査を受けたけど大丈夫だったから」など、様々だと思います。これではせっかく受けたがん検診で、見つかるはずのがんを放置することにつながってしまいます。秋田県が掲げる精検受診率の目標は90%以上ですが、八峰町の精検受診率の現状は下表のとおりになります。新しい1年を健康で健やかに過ごすためにも、該当する方は早いうちに病院を受診しましょう。

<平成26年度がん検診精検受診率一覧>

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
八峰町	66.9%	90.0%	64.3%	85.7%	100%
秋田県	80.4%	76.7%	71.0%	84.7%	82.2%

出典:厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

◆子宮がん検診のお知らせ

下記の医療機関では、予約なしで子宮がん検診を受けることができます。今年度まだ検診を受けていない方は、この機会に是非受診してみませんか？

- 検診期間 平成30年3月31日(土)まで
- 対象者 20歳以上の女性で、今年度子宮がん検診を受けていない方。
※受診日に八峰町に住所のある方 ※職場等で検診機会のない方。
- 医療機関
 - ・関口レディースクリニック ☎:53-5121
 - ・たかはしレディースクリニック ☎:55-0033
 - ・成田産婦人科医院 ☎:52-3317
- 検診料金
 - ・20～69歳以下・500円
 - ・70歳以上・無料
 - ・生活保護世帯、非課税世帯の方・無料
- 備考 以下のクーポン券対象者は、検診料金が無料になります。

年齢(H29.3.31現在)	生年月日
20歳	平成 8年4月2日～平成 9年4月1日
30歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
31歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
32歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
33歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
34歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608