

健診病院 市立扇田病院

受付時間 12時30分～13時30分

持ち物

健康手帳、自己負担金、衣類を入れる袋、採尿ビン（基本健康診査を受診するかた）、採便容器（大腸がん検診を受診するかた）

ご注意

基本健康診査では、血液検査がありませんので、出来るだけ食事をしないでお越しください。

乳がん検診は、今年から個人で指定医療機関で受診する方式に変わりますので、17年度成人健診日程表や広報大館10月1日号をご覧ください。

採尿ビン（基本健康診査を受診するかた）と採便容器（大腸がん検診を受診するかた）は、事前に町内の保健衛生推進員が配布しますので、保健衛生推進員か比内福祉保健総合センター（ハートビルとつと）までご連絡ください。

日程表

月日	対象	対象町内
9月1日(木)	男性	下味嚙内・中味嚙内・宿内・竹原・二又間戸石・白詰・沢・炭谷・野開・駒橋・新館・独鈷・曙町・横町
9月7日(水)	女性	駒橋・野開・新館・新丁・宿内・二又間戸石・竹原・中味嚙内・下味嚙内・伊勢町
9月14日(水)	女性	達子・釣田・大町・中町・馬喰町
9月21日(水)		

月日

対象

対象町内

9月22日(木)	男性	達子・釣田・笹館・大原木・羽立・小新田・大巻・弥助・谷地中・沼田・裏通町・上川端・下川端
9月28日(水)	女性	大原木・大巻・弥助・谷地中・水無
10月5日(水)	女性	羽立・小新田・前田野
10月12日(水)	女性	板戸・水沢・白沢・小坪沢・沼田・笹館
10月13日(木)	男性	前田野・片貝・二ツ森・八木橋・一通・畑沢・板戸・白沢・水沢・小坪沢・五輪台・寺崎・水無
10月19日(水)		比内丁・市川・八幡町
10月26日(水)	女性	片貝・二ツ森・八木橋・一通・畑沢・五輪台・寺崎
11月2日(水)	女性	比内丁・上川端・下川端
11月9日(水)		八幡町・新町・南町・曙町・市川・横町

保健センターの

健康相談

保健師が、個別に健康への悩みや相談に応じています。血圧測定も行いますので、お気軽にお越しください。

持ち物・健康手帳 費用・無料

〒保健センター ☎42-9055

9月の相談

とき	ところ
12日(月)	保健センター
15日(木)	矢立公民館
20日(火)	下川沿公民館
29日(木)	比内総合支所

※時間は10時～11時30分です。

転倒予防教室 参加者募集

申問 保健センター ☎42-9055

高齢者が転ぶと、骨折などがもとで寝たきりになってしまうことがあります。

これを防ぐためには、日常の動作に気を付けることが大切です。

そこで、転倒を予防するための生活上の留意点や、具体的な動作などを学ぶ転倒予防教室を開催します。

講師による講話のほか、簡単な体操も行います。お気軽にご参加ください。
とき・9月29日(木)13時30分～14時30分

ところ

中央公民館体育館（旧サン・アビリティーズ大館）

講師

金野 税氏（秋田労災病院理学療法士）
持ち物・内ズック、動きやすい服装

参加費・無料

定員・100人（先着順）

受け付け開始・9月5日(月)9時

① 整理整頓



転倒防止の基本は整理整頓です。家具類などがぐらつかないか、1度点検しましょう。

② 滑り止め



廊下や床、階段などは滑らない工夫を。手すりを設置したり、カーペットを敷いたりしましょう。

③ 部屋は明るく



部屋の照明は明るめるものを。廊下や階段には、常夜灯を付け、足元を明るくしましょう。

転倒を防ぐポイント!

④ 外出するとき



履き慣れた靴で。夜間や天気が悪いときの外出は避けましょう。ステッキの使用も効果的です。