

働き者健康講座

事業所向けの健康講座として、次の6つのメニューをご用意しています。職員研修などお気軽にご利用ください。また、メニュー以外の内容をご希望の場合はご相談ください。

- ◆メニュー
 - ①食事・健康の基本となる食事の減塩や摂取カロリー、骨粗しょう症予防などについて、管理栄養士が説明します。
 - ②運動・仕事や日常生活に取り入れられる運動法を、ストレッチや体操などを行う講師が紹介します。
 - ③脳血管疾患…2017鹿角市健康宣言「10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らします」を達成するため、原因や予防法などについて、紙芝居形式で紹介します。
 - ④心の健康…うつ病について紙芝居形式で紹介します。また、市で行うところの相談窓口などの取り組みを紹介します。
 - ⑤健診結果・健康診断の結果を振り返って、改善策を説明します。
 - ⑥ナトリウムカリウム比測定…尿を調べることで、尿中に含まれるナトリウム(塩分)とカリウムの比率が分かります。それを元に塩分の摂取状況を確認し、日々の食事を改善します。
※電話でお申し込みください。

☎ すこやか子育て課
健康づくり班 ☎ 30・0119

ヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度変化により脈拍や血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。入浴時だけでなく、気温の低くなっているトイレや洗面所でもヒートショックを起こすことがありますので、ご注意ください。
ヒートショックを予防して、安心して冬場を過ごしましょう。

ヒートショック防止のポイント

- ①お風呂の温度を41度以下にする。
- ②浴槽のふたを開け、浴室を暖めておく。
- ③家族に一声かけてから入浴する。
- ④入浴前の飲酒は控える。
- ⑤家の中の温度差を少なくする。特にトイレや洗面所、脱衣所などは暖かくする。



☎ すこやか子育て課
健康づくり班 ☎ 30・0119

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症検診の申込期限が迫っています。検診対象の方でまだ受診されていない方は、お早めにお申し込みください。

- ◆対象者 令和3年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
 - ◆申込期限 12月6日
- ※検診日時は申込者に対し、12月中旬に通知します。

☎ すこやか子育て課
健康づくり班 ☎ 30・0119

鹿角市緊急通報装置を設置している方へ

鹿角市緊急通報装置は、令和3年9月末に事業が終了しています。現在もご自宅の電話機に対象機器が設置されている場合は、市職員が撤去に伺いますので、あんしん長寿課までご連絡ください。



☎ あんしん長寿課 高齢者支援班
☎ 30・0234

高齢者福祉タクシー券

本市に住所があり在宅で生活している満80歳以上の方を対象に、1枚500円のタクシー券を1月あたり2枚交付しています。

対象の方でまだ交付を受けていない方は、お早めに申請してください。代理の方による申請もできます。また、すでに交付を受けている方は、タクシー券をぜひご利用ください。※すでに交付を受けている方は、今年度新たに交付できません。
※重い障がいを持つ方に交付している福祉タクシー券の交付を受けている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所中の方は対象外です。



☎ あんしん長寿課 高齢者支援班
☎ 30・0234

認知症カフェ

「認知症カフェ」は、認知症の方やそのご家族、地域の方々が集い、認知症について知る・語る・つながる場所です。カフェは無料で、内容はカフェによって異なりますので、いろいろなカフェに足を運んでみてください。
◆対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。
◆内容 ミニ講話やレクリエーション、創作活動、体操など、毎月変わります。

☎ あんしん長寿課 介護予防班
☎ 30・0103

認知症サポーター養成講座

認知症についての理解を深めます。受講者には、「認知症サポーターカード」をお渡しします。※無料です。
◆日時 12月1日(日) 13時30分～15時
◆場所 八幡平市民センター 多目的室



☎ あんしん長寿課 介護予防班
☎ 30・0103

12月の運動教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。日程や場所が変更になる場合には、お申し込みいただいた方に個別に連絡します。

無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター(☎30・0855)へ直接お申し込みください。
日時/場所/持ち物など

- スローエアロビクス教室(ヘルスデザイン) 1日(日)10時/花輪市民センター(コモツセ内)/運動ぐつ、水分補給の飲料
- ストレッチポール教室(さんさんレディースクラブ) 6日(日)10時/記念スポーツセンター/運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッチポール、②ヨガマット
- ※①②は有料で貸し出しています。
- ココから体操教室(華美会) 10日(日)10時/福祉保健センター/運動ぐつ、水分補給の飲料
- ゆったりヨガ教室(くびれてみヨガ) 10日(日)10時15分/花輪市民センター(コモツセ内)/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

認知症カフェの日程

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な	3日(日)	文化の交流館コモッセ こもれば広場
	17日(日)	谷内地区市民センター
ぶら～っと カフェ	令和4年 1月14日(日)	文化の交流館コモッセ こもれば広場
まちっこカフェ	16日(日)	社会福祉協議会
ほっとな茶屋 月山の郷	18日(日)	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷	19日(日)	月山の郷

- ◆問い合わせ
オレンジカフェ しゃべり～な ----- ☎ 30-0103
◆時間 9時30分～12時30分
- ぶら～っとカフェ ----- ☎ 23-2165
◆時間 9時30分～12時30分
- まちっこカフェ (要予約) ----- ☎ 22-4080
◆時間 9時30分～12時30分
- ほっとな茶屋 月山の郷 ----- ☎ 25-8022
◆時間 9時30分～12時30分

12月の骨密度測定会 & ナトリウム比測定会

◆日時 24日(日) 13時30分～14時30分
◆場所 八幡平市民センター
☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

12月の献血車訪問

日時	場所
◆日時 12月9日(日)	
受付時間	場所
12時～13時30分	かづの商工会
14時45分～16時45分	かづの厚生病院

*輸血患者の副作用軽減につながりますので、400ミリリットル献血にご協力をお願いします。