

特定健診と人間ドックは 2月まで

今年度の40歳～74歳の国保被保険者を対象とした特定健診と人間ドックは2月末で終了となります。まだ受診していない方は、早めに医療機関へお申し込みください。

健診は、今の健康状態を把握できるだけでなく、健康の維持・増進にもつなげることが出来ます。毎年健診を受け、健康長寿を目指しましょう。

受診券の再発行を希望される方は、すこやか子育て課（☎30・0119）までご連絡ください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎30・0222

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症検診の申し込みをしたのに通知が届いていない方や、検診対象者でまだ申し込んでいない方は、すこやか子育て課健康づくり班までご連絡ください。

◆対象 今年度中に40、45、50、55、60、65、70歳になる女性
◆検診日 2月7日（月）、8日（火）、9日（水）
◆申込締切 1月26日（金）

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

子宮がん・乳がん検診

検診を希望する方は、電話またはインターネットからご予約ください。

- ◆検診場所
- ①子宮・乳がん検診 かつの厚生病院
- ②子宮がん検診のみ いけがみレディースクリニック
- ◆検診日
- ①2月10日（木）まで
- ②2月12日（土）まで

無料クーポン対象者

子宮がん検診

◆対象 21歳（平成12年4月2日～平成13年4月1日生）
◆対象 41歳（昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生）
※無料クーポン券は、5月に送付済みです。紛失した場合は、すこやか子育て課健康づくり班にお電話いただければ、再発行します。

傾聴ボランティア入門養成講座

傾聴とは、耳を傾けて熱心に聞くことです。相手の相談を傾聴できるスキルを身につけたい、ボランティア活動をしたいと考えている方向けの講座を2回に分けて開催します。

1回目
◆日時 1月17日（月）13時30分～15時30分
◆場所 交流センター
◆内容 傾聴について（前編）
・講話「藤里町自殺予防20年の歩み」
◆講師 袴田 俊英氏（心といのちを考える会会長）

2回目
◆日時 1月25日（火）13時30分～15時30分
◆場所 交流センター
◆内容 傾聴について（後編）
・講話「身近な人に「死にたい」と言われたら」
◆講師 大野 正人氏（かつの厚生病院精神科医）

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

認知症カフェ

認知症について知る・語る・つながる場所です。いずれのカフェも無料で内容が異なりますので、すべてのカフェを訪れてみてください。

◆時間 9時30分～12時30分
◆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 お茶の時間、ミニ講話、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

1月の骨密度測定会 & ナトリウム測定会

◆日時 1月31日（月）13時30分～14時30分
◆場所 福祉保健センター
※右足くるぶしで測定するため、素足になりやすい服装でご参加ください。
※超音波による簡便な方法での測定のため、確定診断ではありません。確定診断や詳しい検査を希望する方は医療機関へお問い合わせください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎30・0222

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 ☎30-0103	14日（金）	文化の杜交流館コモッセ
	21日（金）	道の駅おおゆ
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	16日（日）	月山の郷
まちっこカフェ ☎22-4080 (要予約)	18日（火）	多世代交流スペース まちっこ
ぷら～っと カフェ ☎23-2165	20日（木）	社会福祉協議会

認知症カフェの様子



1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。
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

ストレッチポール教室 (さんさんレディースクラブ)

10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。

スローエアロビクス教室 (ヘルスデザイン)

12日（日）10時～／花輪市民センター（コモッセ内）／運動ぐつ、水分補給の飲料

ココから体操教室（華美会）

14日（金）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）

14日（金）10時15分～／花輪市民センター（コモッセ内）／ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

傾聴ボランティアの活動

定期的に開催するふれあいサロンでの相談対応や傾聴を行っています。

関善賑わい屋敷（花輪）
◆日にち 毎月8・18・28日
◆どまっこ（毛馬内）
◆日にち 毎月2・12・22日（日曜日以外）

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

健診で

「要精密検査」となった方へ

「症状がない」「面倒くさい」という理由で精密検査を受診されないと、早く見つかるはずの病気を見過すことになりかねません。

健診（ドック）結果と健康保険証を持って、必ず医療機関を受診してください。

また、精密検査の結果は、関係医療機関と共有し、健診や人間ドックの精度向上に努めています。

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

ちよ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）

23日（日）10時～／福祉プラザ／ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室 (スマイル教室)

25日（火）13時30分～／福祉保健センター／水分補給の飲料

☎ 市民課 国保医療班 ☎30・0222

1月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
20日（火）	9時～11時15分	文化の杜交流館コモッセ
	12時30分～16時30分	
21日（水）	9時～11時30分	鹿角市役所
	13時～15時30分	

* 400ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。
※新型コロナウイルスワクチン接種をされた方は、接種後48時間を経過していれば、献血にご協力いただくことが可能です。

