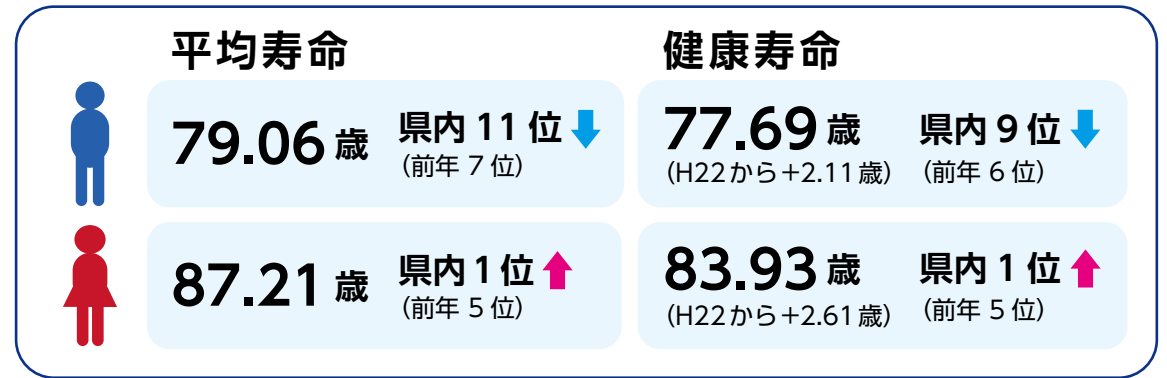


平均寿命・健康寿命

平成30年の男女別平均寿命・健康寿命の秋田県内における本市の順位と年齢が発表されました。



※順位は13市中
※矢印は前年（平成29年）との比較

(秋田県健康づくり推進課)

「健康寿命」は自立した生活を送れる期間を示しており、心身の健康づくりの目安とされています。本市の女性については、平均寿命・健康寿命ともに県内13市中1位に位置しています。また、平成22年からの健康寿命の伸びも13市中1位となっています。

健康寿命の延伸には、一人ひとりが健康に気をつけようという意識を持ち、取り組みを進めることが大切です。毎年健診を受けて健康状態を確認し、減塩や自分に合った生活習慣の見直しなどを進めていきましょう。

問 すこやか子育て課健康づくり班
☎ 30・0119

歯周病検診

対象の方には、昨年6月に受診券を送付しています。受診券の内容をご確認の上、早めに市内歯科医院に予約してください。受診券が手元に無い方は、すこやか子育て課までご連絡ください。

◆検診期間 2月28日頃まで
◆対象 今年度40・50・60・70・76歳になる方
◆料金 1200円（76歳の方は無料）
◆持ち物 受診券、料金、保険証または運転免許証

問 すこやか子育て課健康づくり班
☎ 30・0119

特定健診と人間ドックは2月まで

今年度の40歳から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、健康の維持・増進にもつながることが出来ます。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。

問 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

フレイルサポーター養成講座

フレイルとは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」のちょうど真ん中の状態（虚弱）のことです。

東京大学で考案された「フレイルチェック」は、アンケートや簡単な身体測定などで、フレイルかどうかを確認することが出来ます。そのチェックを支援する「フレイルサポーター」を養成します。市民のフレイル予防のために、一緒に活動しましょう。

◆日時
1日目 3月9日 10時～16時
2日目 3月10日 9時～13時

2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

スローエアロビクス教室
（ヘルスデザイン）

2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

ストレッチポール教室

（さんさんレディースクラブ）
7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）

18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）

18日 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

※2日間の受講が必要です。

◆場所 八幡平市民センター
◆定員 20人
◆申込期限 2月25日 19時

問 あんしん長寿課介護予防班
☎ 30・0103

フレイルチェック測定会

今の身体の状態を、正しくチェックできるのが「フレイルチェック」です。「自分ってフレイルなの？」と思った方は、ぜひフレイルチェックをしてみてください。

◆日時 3月10日 10時～12時
◆場所 八幡平市民センター
◆定員 20人
◆申込期限 3月1日 19時

問 あんしん長寿課介護予防班
☎ 30・0103

3月の骨密度測定会 & ナトリウム比測定会

◆日時 3月1日 13時30分～14時30分
◆場所 十和田市民センター

問 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

認知症カフェ

認知症カフェでは、暮らしや介護予防に関する情報をお届けしています。また作品づくりやゲーム、紙芝居のほか、ゆっくり読書をしたり語り合ったりすることもできます。

◆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。

問 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

認知症についての正しい知識を学びませんか。受講後、認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」をお渡しします。

◆日時 2月22日 9時30分～11時30分
◆場所 花輪市民センター 研修室1・2（コモッセ内）

問 あんしん長寿課介護予防班
☎ 30・0103

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	4日 金	文化の交流館コモッセ こもれば広場
	18日 金	谷内地区市民センター
	3月4日 金	文化の交流館コモッセ こもれば広場
ぶら～っと カフェ ☎ 23-2165	17日 木	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18日 金	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	20日 日	月山の郷

「オレンジカフェしゃべり～な」では、希望に応じて囲碁・将棋セットを用意します。谷内地区市民センターでは麻雀ができますので、ぜひご参加ください。（対局相手とご一緒にご来場ください）
※いずれのカフェも無料です。
※内容については、各カフェにお問い合わせください。

浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）

22日 13時30分～／福祉保健センター／水分補給の飲料

ちよ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
27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

問 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

2月の献血車訪問はありません。

医師・看護師などが、健康・介護などに関する相談に電話対応します。

年中無休 24時間 通話無料

0120-959-783

きゅうでもいつでもください な や み

最近、太ってきた。食事どうすればいいの？

予防接種について知りたい

今日の在宅医療はどこ？

体調悪くなった。何科に受診？

最近、ずっと眠れない。どうしよう。不安...

介護の相談は、どこにするの？