子宮がん・乳がん検診のWEB予約開始

子宮がん・乳がん検診を受診するには、事前予約が必要ですが、6月20日からは、WEB予約が可能になります。

WEB予約はこちら

◆会場
子宮がん検診
かづの厚生病院、いけがみレディースクリニック
乳がん検診
かづの厚生病院、文化の杜交流館コモッセ、交流センター、十和田市民センター

◆受診期間　6月～令和5年2月

午後の乳がん検診

◆医療機関　かづの厚生病院

◆検診日　7月12日火、8月9日火、9月13日火、10月11日火

◆受付時間
1回目　13時15分～13時30分
2回目　14時15分～14時30分

※女性技師がマンモグラフィ撮影をします。

これまで通り、電話での予約も受け付けています。希望する検診・会場・日時を決めてお電話ください。（☎30-0119）

無料クーポン券

次の方には、無料で受診できるクーポン券をお送りしています。この機会にぜひ、受診してください。

子宮がん検診
21歳（平成13年4月2日～平成14年4月1日生の方）
乳がん検診
41歳（昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生の方）

※予約した方には、受診日が近づいたら、受診票を送付します。
※詳しくは、広報4月号と一緒に配布した「令和4年度健康づくりガイド」をご覧ください。

問 すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

大腸がん検診 検便キットを郵送します

昨年度検診を受診された方と今年度申し込みをされた方へ、6月下旬に検便キットを郵送します。

申し込みしたが検便キットが届かない方、また、申し込みを忘れていた方は、すこやか子育て課までご連絡ください。

※検便容器の提出は、検診会場以外ではできません。
※肺がん検診も同時に実施します。申込不要ですので、一緒に受診しましょう。（プリントや金具、ボタンなどのない無地のシャツでお越しください。）

問 すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

6月は食育月間です

「食育」は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

「家族そろって食卓を囲む」、「3食きちんと食べる」、「季節の旬な食材や地元の食材を使う」など、できることから取り組んでみましょう。

問 すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

地域献血の実施

地域献血は、地域の方が利用しやすい公共施設などで1日中献血を実施します。また、周辺の方々に対して協力を呼びかけ、地域一体となって献血を推進します。

献血車訪問に合わせ、献血できる体を作る造血レシピや粗品の配布も行います。

◆日時　6月23日木 ①9時～11時15分、②12時30分～15時30分
◆受付場所　花輪市民センター 講堂（コモッセ内）

問 すこやか子育て課 健康づくり班 ☎30-0119

介護保険料 特別徴収の仮徴収額を調整

介護保険料の特別徴収は、4月・6月・8月に「仮徴収」として2月徴収額と同額を徴収し、年間保険料額の確定後、差額を10月・12月・翌年2月に「本徴収」として徴収します。

世帯構成や所得の変更により、仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる方には、徴収額が年間を通じてできるだけ均等になるよう、6月と8月の仮徴収額で調整（平準化）し、変更通知書を送付します。

問 あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎30-0234

今月の骨密度測定会・ナトカリ比測定会

◆日時　6月30日木 13時30分～14時30分
◆場所　福祉保健センター

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。受講者には、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　6月8日水 10時～11時30分
◆場所　尾去沢市民センター 視聴覚室
※参加費無料で、申込不要です。

問 あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

認知症カフェの日程（9時30分～12時30分）

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103	3日金 7月1日金	文化の杜交流館コモッセ こもれび広場
	17日金	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	6日月	大湯温泉保養センター 湯都里
ぷら～っとカフェ ☎23-2165	16日木	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎22-4080	18日土	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	19日日	月山の郷

後期高齢者健康診査

75歳以上の方（または65歳以上の方で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）の健康診査を、7月から市内医療機関で実施します。

受診券は6月下旬に送付します。受診の際には受診券と被保険者証をお持ちください。

問 市民課 国保医療班 ☎30-0222

生き生き鹿角市民 こくほ標語コンテスト

「健康・生き生き」をテーマとした標語を募集しています。どなたでもご応募できます。この機会に、家族の健康を願って標語を考えてみませんか。

最優秀賞1点、優秀賞2点、入賞2点
※副賞として市特産品を差し上げます。

◆応募締切　8月1日月 必着
◆発表　10月上旬
◆申込方法　各支所や市民センターに備え付けの申込書に記入の上、市民課または各支所に提出してください。FAX、メールでの提出も可能です。

問 市民課 国保医療班 ☎30-0222
FAX 22-2042
E-mail：kokuho@city.kazuno.lg.jp

6月の健康教室

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電話でお申し込みください。日時・場所が変更となる場合には、お申し込みいただいた方へ個別にご連絡します。

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
1日水 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
6日月 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
※①と②は有料で貸し出します。

フィットネス教室（ウォーキングドリル）
9日木 19時～／福祉保健センター／水分補給の飲料、タオル

ココから体操教室
10日金 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

ゆったりヨガ教室
10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

ちょ筋ストレッチ教室
26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
28日火 13時30分～／福祉保健センター／水分補給の飲料

問 市民課 国保医療班 ☎30-0222

6月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
21日火	11時～12時	㈲プレ・テック
	14時～16時30分	鹿角警察署
23日木	9時～11時15分	文化の杜交流館 コモッセ
	12時30分～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。
※新型コロナワクチンを接種された方は、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。