

健診・検診のお知らせ

サンキュー健診

- ◆日時 8月30日 18時～19時
- ◆場所 福祉保健センター
- ◆対象 19～39歳で健康診断の機会がない方

◆持ち物 被保険者証、受診券、自己負担金(千円)

※受診券がない方は、すこやか子育て課にお申し込みください。

子宮がん・乳がん検診

子宮がん・乳がん検診を希望される方は、受診希望日の3週間前までに予約が必要です。

検診場所や日時は、令和4年度健康づくりガイドまたはホームページでご確認ください。

◆予約方法 電話またはWEBで予約してください。

WEB予約や検診場所
と日時の確認はこちら



すこやか子育て課健康づくり班

☎30・0119

骨密度測定会&ナトリウム比測定会

骨粗しょう症とは、カルシウムを中心とした骨量が減って骨折しやすくなる

った状態です。骨粗しょう症になると、軽い衝撃で骨折につながり、介護が必要な状態となる恐れがあります。自分の骨密度を知り、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

◆日時 8月25日 13時30分～

◆場所 八幡平市民センター

※右足くるぶしで測定しますので、素足になりやすい服装でご参加ください。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、医療機関にお問い合わせください。

すこやか子育て課健康づくり班

☎30・0119

わいわいランチ

高齢者同士の地域交流「わいわいランチ」を開催しませんか。対象は、65歳以上の方です。開催の1～2週間前までに鹿角市社会福祉協議会(☎23・2165)へ自治会単位でお申し込みください。

通常開催

◆助成内容 自治会で行う昼食交流会で、1食750円以上の弁当につき、1食300円助成します。

※年3回以上12回まで(月1回まで)

敬老月間開催

◆期間 9月～10月

◆助成内容 自治会で行う敬老祝い会などに千円分のお弁当を助成します。

※1自治会1回限り

あんしん長寿課 高齢者支援班

☎30・0234

敬老のお祝い

敬老祝い金

高齢者に敬意を表し、敬老祝い金を贈呈します。本市に1年以上居住している満88歳の方(令和4年9月15日現在)が対象となります。対象者には、申請書を送付しますので、手続きをお願いします。

健康長寿表彰

高齢者の自立した生活を称賛し、健康長寿を表彰します。対象の方には、表彰状を郵送により贈呈します。

◆対象 次のすべてに該当する方

- ・令和4年4月1日現在で満年齢90歳
- ・本市に1年以上居住している
- ・要介護認定または要支援認定もしくは介護予防・生活支援サービス事業対象者の認定を受けたことがない
- ・介護保険料を滞納していない

あんしん長寿課 高齢者支援班

☎30・0234

8月の健康教室

どなたでも無料で参加できますので、前日までに市民課国保医療班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は、お申し込みいただいた方に個別で連絡します。

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

ストレッチポール教室

1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は有料で貸し出します。

※次回は9月5日です。

スローエアロビクス教室

3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

※次回は9月7日です。

ゆったりヨガ教室

12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

フィットネス教室(ストレッチポール) 18日 19時～/記念スポーツセンター

国保人間ドック

40歳～74歳までの国保加入者(昭和23年4月2日生～昭和58年4月1日生)を対象に、人間ドックを実施しています。

◆実施期間 令和5年2月まで

◆自己負担額 1万4千円(約2万円を市が助成)

※受診希望の方で、受診券が手元にない方は、すこやか子育て課までご連絡ください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ
こちら



すこやか子育て課健康づくり班

☎30・0119

ふれあいサロン

「ふれあいパートナー」とゆつくり話ができる場所です。予約不要で無料で利用できます。ぜひお越しください。

◆日にち 毎月8・18・28日

※8月18日 休みです。

◆時間 9時30分～11時

◆場所 関善賑わい屋敷(花輪)

すこやか子育て課健康づくり班

☎30・0119

1/水分補給の飲料、タオル
※次回は9月8日です。

ココから体操教室

19日 10時～/十和田市民センター/運動ぐつ、水分補給の飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室

23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

28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

市民課国保医療班 ☎30・0222

認知症カフェの日程(9時30分～12時30分)

名称	日にち	場所
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	1日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103	5日 金	文化の杜交流館コモッセ
	9月2日 金	こもればび広場
まちっこカフェ ☎22-4080	18日 木	谷内地区市民センター
	18日 木	多世代交流スペース まちっこ
ぷら～っとカフェ ☎23-2165	18日 木	社会福祉協議会
	21日 日	月山の郷
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	21日 日	月山の郷

あんしん長寿課 介護予防班

☎30・0103

「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、作品作りやゲーム、紙芝居のほか、ゆつくり読書をしたり語り合ったりすることができます。参加費無料ですので、ぜひお越しください。

◆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。

※内容については、各カフェにお問い合わせください。

認知症カフェ

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。

◆日時 8月3日 18時～19時30分

◆場所 大湯温泉保養センター 湯都里 大広間

認知症サポーターステップアップ講座

◆対象 過去に認知症サポーター養成講座を受講した方(オレンジリングまたはサポーターカードをお持ちの方)で、2日間とも受講できる市内在住の方

◆日にち ①8月26日 ②9月2日

◆時間 9時～16時

◆場所 ①福祉保健センター 集団指導室、②花輪市民センター こもればび広場(コモッセ内)

◆内容 地域でどんなことができるかグループワークや模擬カフェなどを通して考えます。

◆定員 15人(先着順)

◆申込方法 8月19日 15時までに電話でお申し込みください。

※受講料無料です。

あんしん長寿課 介護予防班

☎30・0103



8月の献血車訪問はお休みです。