

風しん抗体検査・予防接種費用助成

対象の方（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）には、抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を送付しています。お手元がない方は、すこやか子育て課健康づくり班までご連絡ください。

風しんの予防接種は、抗体検査の結果、抗体価が低いと判定された方が対象です。抗体検査のみを受け、予防接種を受けていない方も、この機会に予防接種を受けましょう。

クーポン券 有効期限	
抗体検査	12月31日
予防接種	令和5年1月31日

◇場所 市内医療機関を含む全国の指定医療機関

※風しんの抗体検査および予防接種は、予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

◇持ち物 クーポン券、保険証または運転免許証

※新型コロナウイルスを接種してから風しんの予防接種（麻しん風しん混合も含む）を受ける場合は、2週間以上の間隔を空けてから接種しましょう。

☎ すこやか子育て課健康づくり班
☎ 30・0119

胃・肺・大腸がんの追加検診

今年度最後の検診ですので、受け忘れた方は、ぜひこの機会に受診しましょう。（対象は40歳以上の方）

胃がん検診（要予約）

◇日にち 11月16日

◇時間 ①6時30分～7時30分 ②7時45分～8時30分

◇場所 福祉保健センター

◇内容 バリウムを飲んでレントゲン

◇料金 1500円

※定員がありますので、11月8日までに電話で予約してください。

※51～60歳（昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生）の方は無料です。



肺・大腸がん検診

◇日時 11月27日 10時～11時30分

◇場所 福祉保健センター

◇内容 肺・胸のレントゲン、大腸…便潜血検査（検便）

◇持ち物 検診料金（肺…500円、大腸…800円）、保険証、2日分の便（大腸がん検診を受ける方のみ）

※51～60歳（昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生）の方は無料です。

※検便容器をお持ちでない方は、すこやか子育て課健康づくり班までご連絡ください。

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 11月11日 10時～11時30分

◇場所 八幡平市民センター

※申込不要、参加費無料です。

☎ あんしん長寿課介護予防班
☎ 30・0103

新型コロナウイルス接種

コロナワクチンの3・4回目接種をした方へ

コロナワクチンの追加接種が必要な方に対し、接種券を発行しています。接種券が届いた方は、同封の案内をご確認ください。なお、既にオミクロン株対応ワクチンを接種した方には、接種券は発行されません。

1・2回目接種を希望する方は年内の接種をご検討ください

オミクロン株対応ワクチンは3回目以降の接種が対象です。コロナワクチンの接種期間は、現在のところ令和5年3月末とされています。期間内にオミクロン株対応ワクチンの接種を受けるためには、年内に2回目まで接種していなければなりませんので、お早めにご予約ください。

乳幼児（6カ月～4歳）接種が始まります

4歳以下の方も接種が受けられるようになります。対象となる方には、接種券を発行します。予約方法など詳しくは、接種券に同封の案内をご覧ください。

コロナワクチンの接種証明について

コロナワクチンの3・4回目接種券の左半分は、接種の証明となる接種済証となりますので、接種後も大切に保管してください。接種前でも前回までの接種内容が印字され、接種の証明となります。

マイナンバーカードとマイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンがある方は、アプリで接種証明書が表示可能です。また、セブーン・イレブンに設置されているマルチコピー機でマイナンバーカードを利用して紙版の接種証明書を取得できます。

海外渡航のため接種証明書が必要な場合は、郵送にて申請を受け付けています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎ 鹿角市新型コロナウイルス接種コールセンター
☎ 0186・30・0715
受付時間 9時～17時（土日祝日を除く）

◇注意事項

・検便の提出は、代理の方でも構いません。黄色い封筒（裏面）の問診項目を必ず記入してください。

・レントゲン撮影時は、ボタンなどのプラスチック、金具、プリントのついていない服装でお越しください。



☎ すこやか子育て課健康づくり班
☎ 30・0119

11月の骨密度測定会&ナトリウム比測定会

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。

◇日時 11月30日 13時30分～14時30分

◇場所 十和田市民センター

※感染症予防のためマスクの着用をお願いします。

☎ 市民課 国保医療班
☎ 30・0222

11月の健康運動教室

会員以外の方、初めての方でも無料で参加できますので、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へ個別に連絡します。

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

（ヘルスデザインクラブ）

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
※12月7日 10時 開催予定です。

ストレッチポール教室

（さんさんレディスクラブ）

7日 10時～／十和田市民センター／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。
※12月5日 10時 開催予定です。

フィットネス教室「ヨガ」

（ワインプルススポーツクラブ）

10日 19時～／福祉保健センター／水分補給の飲料、タオル、ヨガマット

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。

◇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 各カフェにお問い合わせください。

☎ 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	4日 金 12月2日 金	文化の杜交流館コモッセ こもれび広場
	18日 金	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	7日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
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

ココから体操教室（華美会）

11日 10時～／十和田市民センター／運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）

11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

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

ちょ筋ストレッチ教室

（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

☎ 市民課 国保医療班
☎ 30・0222

11月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
17日 木	12時15分～13時15分	（株）柳澤鉄工所
	14時30分～16時45分	（株）小坂橋建設
18日 金	10時45分～11時45分	（有）プレ・テック
	13時45分～15時40分	鹿角警察署

※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。