

### 高齢者福祉タクシー券

本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方を対象に、1枚500円のタクシー券を1カ月あたり2枚交付しています。  
対象の方でまだ交付を受けていない方は、お早めに申請してください。代理の方による申請もできます。  
※福祉タクシー券の交付を受けている方や、本人または同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所の方は対象外です。

**☎ あんしん長寿課 高齢者支援班**  
☎ 30・0234

### 骨粗しょう症検診

申込期限が迫っています。ご希望の方は、お早めにお申し込みください。  
◆検診日 令和5年2月中旬（予定）  
◆場所 かつの厚生病院  
◆対象者 今年度中に、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性  
◆料金 千円  
◆内容 腕のレントゲンを撮ります。  
◆申込期限 12月14日 日

**☎ すこやか子育て課健康づくり班**  
☎ 30・0119

### 鹿角市健康都市宣言 50

本市は、十和田八幡平国立公園に抱かれ、美しい景勝地や山々の麓に湧き上がる豊富な温泉に恵まれた自然豊かなまちです。  
また、大湯環状列石や大日堂舞楽、花輪ばやし、毛馬内の盆踊りなど世界に誇れる文化遺産も多く、長い歴史とともに受け継がれてきた伝統と文化を兼ね備えています。  
私たちは、これまで受け継いだ自然と伝統文化を大切にしながら、全ての市民が笑顔で健やかに暮らすことができる持続可能な社会の実現に向け、ここに健康都市を宣言します。

【食】地元の豊富な食材を生かした、健康的な食事を心がけ、食を通して健康づくりに取り組みます。  
【運動】充実したスポーツ環境を積極的に利用し、適度な運動を心がけ、運動を通して健康づくりに取り組みます。  
【学び・交流】人と人とのつながりを大切に、生涯学習を通して元気ではつらつとした毎日を過ごせるよう仲間づくりに努めます。  
【休養・睡眠】雄大な自然がもたらす癒し効果のもとで、十分な休養と睡眠をとり、心と体のバランスを整えます。  
【健診】自分の体を知るために定期的に健康診査を受け、目標を持って健康増進に努めます。  
(令和4年10月23日制定)

### 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、ゆつ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 12月2日 10時～11時30分  
◆場所 花輪市民センター 研修室1・2（コモッセ内）  
※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

### ヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度変化により脈拍や血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。入浴時だけでなく、気温が低くなっているトイレや洗面所でもヒートショックを起こすことがありますので、ご注意ください。  
ヒートショックを予防して、安心して冬場を過ごしましょう。

### ヒートショック予防のポイント

- ①風呂の温度を41度以下にする。
- ②浴槽のふたを開けて、浴室を暖めておく。
- ③家族に一声かけてから入浴する。
- ④入浴前の飲酒は控える。
- ⑤家の中の温度差を少なくする。特にトイレや洗面所、脱衣所などは暖かくする。



**☎ すこやか子育て課健康づくり班**  
☎ 30・0119

### 歯周病検診

歯周病菌は、口の中の粘膜などから血流にのって全身に運ばれ、心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などを引き起こします。歯周病検診を受けて、口の状態を確認しましょう。  
◆対象 今年度中に40・50・60・70歳になる方  
◆実施場所 市内歯科医療機関（要予約）  
◆助成期間 令和5年2月28日 日 まで  
◆料金 1200円  
◆持ち物 受診券、料金、保険証または運転免許証  
※対象の方には、6月に受診券（ハガキ）を送付しています。受診券が手元のない方は、すこやか子育て課までご連絡ください。

**☎ すこやか子育て課健康づくり班**  
☎ 30・0119

### 後期高齢者歯科口腔健診

後期高齢者の保険証をお持ちの方は、「後期高齢者歯科口腔健診」を無料で受診できます。実施場所や期間は歯周病検診と同様です。  
◆持ち物 保険証  
※受診券はありません。

**☎ 市民課 国保医療班** ☎ 30・0222

### 12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
- ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
- 5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。
- スローエアロビクス教室（ヘルスデザインクラブ）
- 7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
- フィットネス教室「ヨガ」（ワインブルスポーツクラブ）
- 8日 19時～ / 福祉保健センター / ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料、タオル

### 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	2日 金	文化の杜交流館コモッセ
	1月6日 金	こもればい広場
ユニバーサルカフェ YUTORI	16日 金	谷内地区市民センター
	5日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
ぶら～っとカフェ	15日 木	社会福祉協議会
まちっこカフェ	18日 日	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷	18日 日	月山の郷

◆時間 9時30分～12時30分  
◆参加費 無料  
◆問い合わせ  
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103  
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088  
ぶら～っとカフェ ☎ 23-2165  
まちっこカフェ ☎ 22-4080  
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022

### 12月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
8日 木	9時～11時	鹿角地域振興局
	13時～13時45分	JA かつの 営農経済部
	14時45分～16時30分	かつの厚生病院

\* 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。

**☎ 市民課 国保医療班** ☎ 30・0222