

任意予防接種助成の開始

帯状疱疹

- 対象者 50歳以上の市民
- 助成額 不活化ワクチン 1万円（上限2回）
・生ワクチン 5千円（1回のみ）
- 対象者 1歳～未就学児
- 助成額 4千円（上限2回）
- 助成方法 予防接種費用から助成額を引いた金額を医療機関でお支払いください。

おたふくかぜ

- 対象者 1歳～未就学児
- 助成額 4千円（上限2回）
- 助成方法 予防接種費用から助成額を引いた金額を医療機関でお支払いください。
- ※協力医療機関（鹿角市・郡、大館市）への事前予約が必要です。
- ※今年度接種をした人は、申請書類と病院に支払った領収書を送ることで、助成が受けられます。
- ※すこやか子育て課健康づくり班 30・0119

健診・がん検診

国保・後期高齢者加入者の健診、実施中

- 費用無料 国保特定健診、後期高齢者健診
- 自己負担額あり 国保人間ドック（1万4千円）
- ※対象者には受診券を送付しています。予約が必要です。

7月の集団健診

（特定・後期高齢者・サンキユー健診）

- 日にち・場所 6日㊦ 八幡平市民センター
13日㊦ 尾去沢市民センター
27日㊦ 福祉保健センター
- ※27日はサンキユー健診のみ
- 時間 13時30分～14時30分
- 対象 国民健康保険加入者（40歳以上）
・後期高齢者医療保険加入者
・社会保険などの保険加入者で受診券をお持ちの人
・19歳～39歳で健康診断の機会のない人（サンキユー健診）
- 持ち物 保険証、受診券、自己負担金（国保・後期高齢者以外）
※サンキユー健診の費用は千円
- 注意点 朝食は軽く食べ、昼食は食べないこと。水は飲んでも構いません。
・尿検査があるため、健診前のトイレは控えること。

肺・大腸がん検診

日程は健康づくりガイドをご確認ください。

○肺がん検診

申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

○大腸がん検診

昨年度の受診者と今年度申し込みをした人に、検査キットを送



↑日程

付しています。キットが届かない場合はご連絡ください。

検診の申し込み、まだ間に合います！

- ①大腸がん検診↓7月に受診を希望する人は、電話で申し込みください。
- ②胃がん、前立腺がん検診（昨年度受診していない人）
- ③肝炎ウイルス検診
- ④骨粗しょう症検診
- ⑤子宮がん・乳がん検診・サンキユー健診

※二次元コードから予約できます。



↑①～④の検診



↑⑤の検診と健診

※すこやか子育て課健康づくり班 30・0119

高齢者・認知症支援

救急情報キットの配布

救急情報キットは、救急時に必要な情報（持病、服薬状況、緊急時の連絡先など）を記入したシートをケースに入れ、冷蔵庫に保管することで、迅速・的確な救急活動につながるものです。

すでにお持ちの人も情報に変更

がある場合は、更新が必要です。

○配布対象者

・おおむね75歳以上の一人暮らし世帯、または高齢者のみの世帯・障がい者世帯 など

日常生活支援

○対象者

おおむね65歳以上の一人暮らし世帯、または高齢者のみの世帯

○サービス内容

・家周りの手入れ（草取り、窓掃除）
・軽微な修繕（大工作業、襖や障子の張り替え）

○自己負担額

1時間当たり290円～600円
※サービス内容によって変わります。材料費は別途かかります。

※1回の作業時間に制限があります。

○申請先

あんしん長寿課または各支所・各地域包括支援センター

※あんしん長寿課 高齢者支援班 30・0234

認知症市民セミナー

○日時 7月22日㊥ 10時～12時

○場所 文化の交流館コモッセ文化ホール

○講師 脳と心の石原クリニック 院長 石原哲郎氏

○申込方法 電話または各支所・コモッセ窓口にある申込書での申し込み

7月の認知症カフェ

名称・連絡先	日にち	場所
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	3日㊦	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	7日㊦	文化の交流館 コモッセ こもれば広場 ※8月4日㊦も実施
	21日㊦	谷内地区市民センター
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	16日㊦	十和田図書館 ※時間は10時～11時30分
まちっこカフェ ☎22-4080	18日㊦	多世代交流スペース まちっこ
ぶら～っとカフェ ☎23-2165	20日㊦	社会福祉協議会
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎35-5556	21日㊦	グループホームせきがみ ※時間は13時30分～16時30分

老若男女どなたでも無料で参加できます。

○時間 9時30分～12時30分

認知症サポーター養成講座（夜、土日も追加）

場所	日にち	時間
花輪市民センター 研修室（コモッセ内）	1日㊥	10時～11時30分
	12日㊦ 21日㊦	18時30分～20時
八幡平市民センター	7日㊦	10時～11時30分
十和田市民センター	8月2日㊦	13時30分～15時

参加費無料、申込不要です。

※あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

※あんしん長寿課 介護予防班 30・0103

RIZAP 健康セミナー

○日時 7月23日㊦

10時～11時30分

○場所 アルパスアリーナ

○対象 19歳以上の市民

○定員（会場） 先着100人

※YouTubeでライブ

配信しますが、申し込みが必要です。

○申込期限 7月10日㊦

※すこやか子育て課健康づくり班 30・0119



予約はこちら

7月の健康運動教室

無料で参加できます。前日までに、市民課国保医療班（☎30-0222）に申し込みください。無料託児を利用する人は、4日前までに子ども未来センター（☎30-0855）へ申し込みください。どの教室に参加する場合でも水分補給の飲料を忘れずにお持ちください。



○ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
3日㊦ 10時～／記念スポーツセンター／運動ぐつ、①ストレッチポール、②ヨガマット

※①②は有料で貸出可。

○フィットネス教室（ウインプルススポーツクラブ）
インターバル速歩
13日㊦ 19時～／記念スポーツセンター／タオル

○ココから体操教室（華美会）
14日㊦ 10時～／十和田市民センター／運動ぐつ

○ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）
14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

○スローエアロビクス教室（ヘルスデザイン）
19日㊦ 10時～／花輪市民センター（コモッセ内）／運動ぐつ

○ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
23日㊦ 10時～／福祉プラザ／ヨガマットまたは大判バスタオル

○浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）
25日㊦ 13時30分～／花輪市民センター（コモッセ内）

7月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
5日㊦	13時45分～14時45分	（有）ブレ・テック
	15時45分～16時45分	鹿角中央病院
13日㊦	14時～15時30分	鹿角地域振興局

※400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

※新型コロナワクチンを接種した人は、接種後48時間を経過していれば、献血が可能です。