

がん検診・健診

子宮がん・乳がん検診の予約受付中
検診を希望する人は、希望日の3週間前までに予約が必要です。場所や日時は、令和5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。

サンキユー健診

○日時 8月31日㊤
17時30分～18時30分
○場所 福祉保健センター
○対象 19歳～39歳で健康診断の機会がない人
○持ち物 被保険者証、受診券、料金(千円)
※子ども未来センターに無料で託児ができます。8月27日㊤までに、子ども未来センターへお申し込みください。

検診・健診は事前予約が必要です

子宮がん・乳がん検診、サンキユー健診のいずれも、事前に電話、または二次元コードから予約してください。検診場所や日時の確認もできます。



国保加入者人間ドック

40歳～74歳の国保加入者(昭和24年4月2日～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6年2月まで
○自己負担額 1万4千円(約2万円を市が助成)
※受診希望で、受診券が手元にな

い人は、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。



○すこやか子育て課健康づくり班
☎30・0119

ライザップ RIZAP 健康セミナー

○日時 9月2日㊤
16時～17時30分

○場所 アルパスアリーナ

○内容 講義30分、運動60分で、長時間のデスクワークが引き起こす身体リスクを、小スペースから始める筋力トレーニングで解決していきます。

○対象 19歳以上の市民

○定員 100人(先着順)

○持ち物 内履き、筆記用具、メモ帳、水分補給用の飲み物、タオルなど

○申込方法 電話、または二次元

コードからお申し込みください。



○申込締切 8月28日㊤
※定員になり次第締め切ります。

○すこやか子育て課健康づくり班
☎30・0119

8月のナトカリ2・0作戦 & 骨密度測定会

「ナトカリ比」は、塩分の摂取量など日々の食生活の見直しに役立ちます。また、今回から「*ベジメータ」を設置します。

自分の食事状況を「見える化」できますので、ぜひこの機会にご利用ください。

※指先を機械に10秒程度当て、野菜(特に緑黄色野菜)を十分摂取できているかを判定する機器

○日時 8月31日㊤ 13時30分～

○場所 十和田市民センター

※骨密度測定は、くるぶしで行うため、素足になりやすい服装で参加ください。

○すこやか子育て課健康づくり班
☎30・0119



敬老のお祝い・高齢者支援

敬老祝い金

高齢者に対して敬意を表し、敬老祝い金を贈呈します。対象者には申請書を郵送しますので、手続きをお願いします。

○対象 本市に1年以上居住している満88歳の市民(令和5年9月15日現在)

健康長寿表彰

高齢者の自立した生活を称え、健康長寿を表彰します。対象者には、表彰状を郵送します。

○対象(すべての該当者)

・本市に1年以上居住している満90歳の市民(令和5年4月1日現在)

・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

わいわいランチ

65歳以上の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。※開催の1～2週間前までに社会福祉協議会(☎23・2165)に、自治会単位でお申し込みください。

○通常開催 自治会で行う昼食交

8月の認知症カフェ

名称・連絡先	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103	4日㊤	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※9月1日㊤も実施
	18日㊤	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	7日㊤	大湯温泉保養センター 湯都里
ぶら～っとカフェ ☎23-2165	17日㊤	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎22-4080	18日㊤	多世代交流スペース まちっこ
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎35-5556	18日㊤	グループホームせきがみ ※時間は13時30分～16時30分
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	20日㊤	月山の郷

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

場所	日にち	時間
十和田市民センター 視聴覚室	2日㊤	13時30分～15時
花輪市民センター 研修室(コモッセ内)	9月2日㊤	10時～11時30分

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

8月の献血車はお休みです。

高齢者配食サービス

調理が困難な高齢者の自宅へ、栄養バランスの取れた食事を定期的に配達しながら、安否確認を行います。健康状態の悪化などが確認された場合は、事前に指定した連絡先に連絡するほか、必要に応じて救急通報などの対応をします。

○対象 市内に住所があり、在宅で生活をしている、おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者、または高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯で配食による栄養改善が必要と認められる人

○費用負担(業者へ直接支払い)

①お弁当(ごはん+おかず)／600円
②お弁当(おかずのみ)／500円
③みそ汁／100円

○利用回数 1人につき1日1食、1週間あたり3回まで。

○あんしん長寿課 高齢者支援班
☎30・0234

8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。



○ゆったりヨガ教室(くびれてみヨーガ)

4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

○ストレッチポール教室(さんさんレディースクラブ)

7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。

○スローエアロビクス教室(ヘルスデザインクラブ)

9日㊤ 10時～/花輪市民センター(コモッセ内) / 運動ぐつ

○フィットネス教室(ウインブルスポーツクラブ) ヨガ

10日㊤ 19時～/花輪市民センター 研修室(コモッセ内) / タオル

○ココから体操教室(華美会)

18日㊤ 10時～/十和田市民センター/運動ぐつ

○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

○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