

インフルエンザ予防接種

費用の助成

- 助成期限 令和6年2月29日
- 助成額 1回につき1500円
- ※医療機関の窓口で、1500円を引いた金額が請求されます。
- ※接種料金や予防接種の開始時期は医療機関により異なります。
- 対象者（左表のとおり）
- ※すこやか子育て課健康づくり班

対象	医療機関 (指定医療機関のみ)	持ち物	助成回数
小児（生後6か月～13歳未満）	鹿角市、小坂町、大館市	・母子健康手帳 ・健康保険証 ・接種料金	2回
鹿角市に妊娠届を提出した妊婦	鹿角市、小坂町		
65歳以上の人		・健康保険証 ・接種料金	1回
60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がい（身体障害者手帳1級程度）、または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人	県内 (鹿角市を含む)	・健康保険証 ・接種料金 ・障害者手帳	

※対象者のうち、生活保護を受給している人は無料です。

「のばそう健康寿命」ラジオ放送開始！

協会けんぽ秋田支部と連携し、健康寿命を延ばすために、健（検）診受診の大切さ、食事・運動の大切さやポイントなどをラジオで楽しくお伝えします。

○放送日時 毎週木曜日 かづのきりたんぽFM「おぼん de かづの」18時5分頃（5分程度）

※すこやか子育て課健康づくり班

市民町民公開講座「知ってほしい！子宮頸がん」とHPVワクチン

毎年約2900人の女性が発がんして亡くなっています。子宮頸がんの講話のほか、体験談や映画を通して、がんを自分事として考えてみましょう。

○日時 11月23日（土）13時～17時

○場所 花輪市民センター 講堂（コモッセ内）

○内容 講演 「子宮頸がんから守る」講師 馬場 長氏（岩手医科大学医学部産婦人科学講座教授）
・がん患者体験談 小山 明子氏（ラジオおおだて局長）

・映画上映「いのちのコール」

○申込期間

10月2日（月）～11月17日（金）

○申込方法 申込書の提出（FAX可）、電話など

※すこやか子育て課健康づくり班

☎ 30・0119

10月の集団健診

特定・後期高齢者・サンキュー健診

○日時

①5日（木）13時30分～14時30分

②12日（木）13時30分～14時30分

③18日（水）17時30分～18時30分

○場所 ①↓和田市民センター ②、③↓福祉保健センター

○対象者 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歳で健康診断を受ける機会のない人（日時②は対象外）

○持ち物 被保険者証、受診券、自己負担金

※サンキュー健診のみ予約が必要です。

※同会場で肺がん・大腸がん検診も受診できます。（有料）

※すこやか子育て課健康づくり班

☎ 30・0119

誰でも気軽に立ち寄って、悩みごとを話したり、血圧を測ることがができます。

花輪市日内（中村鮮魚店の向かい側）

○日にち 毎月8日、18日、28日（12月・3月は休み）

○時間 9時～11時

文化の交流館「コモッセ」

こもれば広場（認知症カフェ内）

○日にち 毎月第一金曜日（11月は第2金曜日）

○時間 9時30分～11時

※すこやか子育て課健康づくり班

☎ 30・0119

国民健康保険税の軽減制度

倒産や解雇、雇止めなどの理由で離職し、職場の健康保険を脱退して、国民健康保険に加入された人は、申請することで国民健康保険税が軽減されます。

○対象者 離職時に65歳未満で、雇用保険の「特定受給資格者」または「特定理由離職者」に該当する人

※雇用保険受給資格者証または、雇用保険受給資格通知に記載している離職理由の番号が、11・12・21・22・23・31・32・33の人

10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	2日（月）	大湯温泉保養センター 湯都里 ※11月6日（月）も実施
オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103	6日（金）	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※11月10日（金）も実施
	20日（金）	谷内地区市民センター
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	15日（日）	月山の郷
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18日（水）	多世代交流スペース まちっこ
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	19日（木）	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	20日（金）	グループホームせきがみ ※時間は13時30分～16時30分

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
花輪市民センター 研修室（コモッセ内）	6日（金） 16日（月）	18時30分～20時
大湯温泉保養センター 湯都里	23日（月）	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

が対象です。雇用保険受給資格者証の上部に「特」、「高」と表記されている人は対象外です。
○対象となる期間 離職日の翌日から、その翌年度末まで
○軽減内容 前年の給与所得を10分の3として計算し、算定された保険税額に軽減します。

○必要なもの

雇用保険受給資格者証または、雇用保険受給資格通知

※雇用保険受給資格者証の交付には一定期間を要しますので、詳しくはハローワーク鹿角（☎ 23・2173）にお尋ねください。

※市民課 国保医療班

☎ 30・0222

認知症オレンジサポーター養成講座

認知症の人やその家族を支えるオレンジサポーターを養成する講座です。※参加費無料

○日時 11月13日（月）、20日（月）

9時～16時（両日共通）

○場所 福祉保健センター

○対象 市内在住で過去に認知症サポーター養成講座を受講した人

○定員 先着15人（要申込）

○申込期限 11月10日（金）

※あんしん長寿課 介護予防班

☎ 30・0103

10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。



○ストレッチボール教室（さんさんレディースクラブ）
2日（月）10時～／記念スポーツセンター／運動ぐつ、①ストレッチボール、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）
12日（木）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）
13日（金）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）
13日（金）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（ヘルスデザインクラブ）
18日（水）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）
22日（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）
24日（火）13時30分～／福祉保健センター