

骨粗しょう症検診

手首を使って簡単に測定することが出来ます。受診を希望する人は、すこやか子育て課健康づくり班までご連絡ください。

○日にち 令和6年2月19日㊟、20日㊟、21日㊟

○場所 かつの厚生病院

○対象 今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

○料金 1000円

○申込期限 12月15日㊟

歯周病検診

歯周病菌は、口の中の粘膜などから血流に乗って全身に運ばれ、心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などを引き起こします。この機会に歯周病検診を受けて、口の中の状態を確認しましょう。

○期間 令和6年2月29日㊟まで

○場所 市内歯科医療機関（要予約）

○対象 今年度中に40・50・60・70歳になる人

○料金 1200円

○持ち物 受診券、料金、健康保険証
※対象者には、6月に受診券（ハガキ）を送付しています。受診券が手元にない場合は、ご連絡ください。

問 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がある人は、無料で受診できます。市内歯科医療機関に予約し、受診しましょう。

問 市民課 国保医療班
☎ 30・0222

12月のナトリウム2・0

作戦&骨密度測定会

ナトリウム（塩分の摂取状況）や骨密度測定のほか、血圧や「ベジメータ（野菜（特に緑黄色野菜）の摂取状況）の測定」も実施します。また、今回は食生活改善推進員による試食提供も実施します。申込不要です。この機会に、自身の食生活や身体の状態を「見える化」し、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

○日時 12月12日㊟

○場所 13時30分～14時30分
八幡平市民センター

※骨密度測定は、右足くるぶしで測定しますので、素足になりやすい服装で、ご参加ください。

なお、確定診断ではありません。※みそ汁での塩分濃度測定を希望する人は、容器に入れて会場にお持ちください。

問 市民課 国保医療班
☎ 30・0222

12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）または下記の二次元コードから申し込みください。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。日程や場所が変更になる場合は個別に連絡します。



↑申し込みはこちら

○ココから体操教室（華美会）

8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）

8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

○浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）

12日㊟ 13時30分～／福祉保健センター

○フィットネス教室ヨガ（ウインブルスポーツクラブ）

14日㊟ 19時～／福祉保健センター／タオル

○ストレッチポール教室（さんさんレディーズクラブ）

18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）

20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）

24日㊟ 10時～／福祉プラザ／ヨガマット、または大判バスタオル

12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	1日㊟	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※令和6年1月5日㊟も実施
	15日㊟	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	4日㊟	大湯温泉保養センター 湯都里
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎ 35-5556	15日㊟	寿光会 管理棟 ※13時30分～16時30分
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	17日㊟	月山の郷
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18日㊟	多世代交流スペース まちっこ
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	21日㊟	社会福祉協議会

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

12月の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	6日㊟	13時30分～15時
花輪市民センター 研修室（コモッセ内）	13日㊟	18時30分～20時
	16日㊟	10時～11時30分

参加費無料、申込不要です。

問 あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

12月の献血車訪問

※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。

とき	受付時間	ところ
13日㊟	11時～ 11時45分	鹿角警察署
	13時～ 13時45分	
	14時45分～ 16時40分	かつの厚生病院

健康づくり講演会

「腰やわらの痛みをこころい」

○日時 12月6日㊟

10時～11時30分

○場所 十和田市民センター

○講師 木戸忠人氏（秋田労災

病院副院長）、畠山幸也氏（秋

田労災病院 理学療法士）

○参加費 無料

○申込期限 12月4日㊟

※十和田地区老壮学園以外の人は
お申し込みください。

問 すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

高齢者福祉タクシー券
をご利用ください

満80歳以上の在宅で生活してい
る人に、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。

対象者で、まだ交付を受けてい
ない人は、お早めにお申し込み
ください（代理申請も可能です）。

※障がい者福祉タクシー券の交付
を受けている・本人または同居
している家族が自動車を使用し
ている・介護保険施設などに入
所などの場合は対象外です。

問 あんしん長寿課 高齢者支援班
☎ 30・0234



①家族や友人、職場の人の変化に気づく

失業や引っ越し、家族との離別、健康の喪失など、日常生活に変化があった時は、悩みの大きな要因となります。また、いつもより元気がない、身なりに気をつかわなくなった、イライラしている時は、SOSのサインを発していることもあります。

②その人へ声をかける

身近な人が悩んでいる姿を見かけたら、声をかけてみましょう。「いつもと何か違う気がする」「心配なんだけど」と、相手の話をじっくり聴くことも大切です。



③専門機関へつなぐ

状況に応じて、早めに専門機関を紹介しましょう。どこにつないだらいいかわからないときは、すこやか子育て課健康づくり班（☎ 30-0119）にご相談ください。



相談窓口として、以下をご利用ください。
相談は全て無料です。

○テレフォン病院 24
☎ 0120-959-783

「眠れなくて不安」以外にも、「何科を受診すればいいか」「予防接種について知りたい」などの質問に、医師や看護師などが24時間365日電話で対応します。

○こころの個別相談
☎ 30-0119（要予約）

対面で、臨床心理士と悩みについてお話しすることができます。本人だけではなく、ご家族など代理の人も相談できます。相談は、平日の10時～16時の間の1時間で、相談者に合わせて日時と場所を調整します。