

※ 1 月の健康運動教室の日程は、28 頁に掲載しています

乳幼児の健診カレンダー（場所：福祉保健センター）

日にち	内容	対象	受付開始
17 日㊥	3 ～ 4 か月児健診	令和 5 年 9 月生	12 時 45 分
23 日㊥	乳児相談（8 ～ 10 か月児）	令和 5 年 3 月～ 4 月生	9 時 45 分
26 日㊤	3 歳児健診	令和 2 年 9 月 27 日～ 10 月 20 日生	12 時 45 分
30 日㊥	乳児相談（4 ～ 5 か月児）	令和 5 年 8 月生	9 時 45 分
31 日㊥	1 歳 6 か月児健診	令和 4 年 5 月 1 日～ 6 月 30 日生	12 時 45 分



※体調不良や 1 月の参加が難しい場合はご相談ください。
㊥子育て世代包括支援窓口(PIKE★PIKE)
☎ 30-0265

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）	20 日㊥	10 時～ 11 時 30 分
	29 日㊥	18 時 30 分～ 20 時
大湯温泉保養センター 湯都里 大広間	22 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

1 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。

日にち	受付時間	ところ
19 日㊤	9 時～ 11 時 30 分	鹿角市役所
	13 時～ 15 時 30 分	

生き生き鹿角市民！
こくほ標語コンテスト

健康について考え、日ごろの生活習慣などを見直すきっかけになるような標語を募集したところ、222 作品の応募をいただき、審査の結果、次の 5 作品が選ばれました。

㊥市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

表彰	作品（作者）
最優秀賞	健診は 自分を見直す よいチャンス （北野 浩子 さん）
優秀賞	健診で 自分のからだの「今」を知る （脇川 一也 さん）
	守りたい あなたの未来 健診で （石川 涼乃 さん）
入賞	何ともね？ 気ばりでねぐ 一緒に行くべし健診さ！ （西村 弘美 さん）
	健診は みんなの健康 通信簿 （磯崎 章 さん）

1 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	5 日㊤	文化の杜交流館 コモッセ こもれび広場 ※ 2 月 2 日㊤も実施
	19 日㊤	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	10 日㊥	大湯温泉保養センター 湯都里
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	18 日㊥	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎ 22-4080		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	19 日㊤	寿光会 管理棟 ※時間は 13 時 30 分 ～ 16 時 30 分
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎ 25-8022	21 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

㊥あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

鹿角市版「エンディング
ノート」を配布しています

市民の皆さんが人生の最期まで自分らしく生きるため、必要なことや考えをまとめる冊子『私からのメッセージノート』を作成しました。

福祉保健センターや各地域包括支援センター、各支所で無料配布しています。

㊥あんしん長寿課 介護予防班
☎ 30・0103

検診・健診

子宮がん・乳がん検診（2 月まで）

予約枠に限りがありますので、検診を希望する人は、お早めにご予約ください。

○検診実施期間 2 月 10 日㊥まで

○場所 子宮・乳がん検診

↓ かつの厚生病院

子宮がん検診のみ ↓ いけがみレディースクリニック

○予約締切 希望日の 3 週間前まで

○予約方法 電話 また

は 二次元コードから。



○無料の対象

・子宮がん検診

クーポン券 21 歳（平成 14 年 4

月 2 日）～ 平成 15 年 4 月 1 日生

無料券 22 ～ 35 歳（昭和 63 年 4

月 2 日）～ 平成 14 年 4 月 1 日生

・乳がん検診

クーポン券 41 歳（昭和 57 年 4

月 2 日）～ 昭和 58 年 4 月 1 日生

無料券 42 ・ 44 歳（昭和 54 年 4

月 2 日）～ 昭和 55 年 4 月 1 日生、

昭和 56 年 4 月 2 日）～ 昭和 57 年 4

月 1 日）

※受診時にクーポン・無料券が必要
です。紛失した場合は再発行
できませんので、ご連絡ください。

㊥すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

骨粗しょう症検診

対象者でまだ申し込んでいない人は、ぜひお申し込みください。

○日にち 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

○申込期限 1 月 24 日㊥

㊥すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119

集団健診（今年度最後）要予約

○日時 1 月 29 日㊥

13 時 30 分～ 14 時 30 分

○場所 福祉保健センター

○対象

特定健診 ↓ 40 ～ 74 歳の国保被保

険者

サンキュー健診 ↓ 19 ～ 39 歳で健

診を受ける機会のない市民

○持ち物 受診券、保険証、自己

負担金（サンキュー健診のみ）

○申込方法 電話、または二次元

コードから予約が必要です。



㊥すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

高齢者用肺炎球菌

予防接種の費用助成

○助成期間 3 月 31 日㊥まで

○対象 過去に高齢者用肺炎球菌

の予防接種（任意接種を含む）

を受けたことがない市民で、①

または②に該当する人

①今年度中に 65、70、75、80、85、

90、95、100 歳になる

② 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎

臓・呼吸器などに障がい（1 級

相当）がある

○助成額 3 千円

※医療機関の窓口で支払う際に差

し引かれます。自己負担額は医

療機関により異なります。

※対象者には 6 月に案内（オレン

ジの紙）を送付しています。

詳しくは、案内または

はホームページをご

覧ください。

㊥すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119

傾聴ボランティア養成講座

相手の相談を傾聴できるスキル
を身に付けたい人向けの講座（2
回目）です。

○日時 1 月 24 日㊥

13 時 30 分～ 15 時 30 分

○場所 花輪市民センター
研修室（コモッセ内）

○内容 ※アディクション問題に

ついて（依存症の基礎知識や相談

者対応における体験談について）

※アディクション：「嗜癖」や「依

存」を意味し、アルコールやギ

ャンブル、インターネットなど、

夢中になりすぎてやめられない

状態のことを言います。

○講師

青山 悌氏（精神保健福祉士）

○申込期限 1 月 22 日㊥

㊥すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119

「介護マーク」配布中

認知症の人などの介護は、周りの人から分かりにくく、誤解や偏見を持たれることがあります。「介護マーク」は、介護中であることを理解してもらうために作成されたものです。「介護マーク」カードが必要な場合は、あんしん長寿課窓口で配布していますので、ぜひご利用ください。

○活用例

・店や駅のトイレに付き添うとき

・異性介護者の衣類や介護用品を

購入するとき

・介護中であることを

知ってほしいとき

など

㊥あんしん長寿課

高齢者支援班 ☎ 30・0234

