

クーリングシエルターをご利用ください

クーリングシエルターとは、冷房設備が有り、熱中症特別警戒アラート（施設により熱中症警戒アラート）発表時に不特定多数の人に開放される施設です。

熱中症による健康被害を防ぎ、市民の生命と健康を守るため、クーリングシエルターの運用を開始しました。一時的に暑さから避難する際に、ご利用ください。



このポスターが目印です

○設置期間

7月1日④～10月23日④

○指定施設 公共施設8施設、民間施設28施設

○利用できる日時・場所 指定施設の開館日時で指定された場所 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

○利用する際の注意点



・施設の開放は、開放期間のうち、「熱中症特別警戒アラート」や「熱中症警戒アラート」が発表された時です。

・飲料は各自でご用意ください。施設の温度調整はできません。

○すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・01119

高齢者用肺炎球菌予防接種

65歳の1年間は、定期接種として、肺炎球菌予防接種の費用助成を受けられます。医療機関に予約して、予防接種を受けましょう。

○対象

過去に高齢者用肺炎球菌の予防接種を受けたことがない市民で、①または②に該当する人

①接種日時点で65歳

②60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

※66歳以上を対象とした経過措置は令和5年度で終了しました。

○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。接種費用は、医療機関により異なります。

※医療機関など、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・01119

検診・健診・人間ドックのお知らせ

前立腺がん・肝炎ウイルス検診（採血）

昨年度の受診者と今年度の申請者に、7月上旬に通知書を送付します。まだ申し込みをしていない人はご連絡ください。

○日にち・場所（受付：13～15時）

7月29日④↓八幡平市民センター
7月30日④、31日④↓十和田市民センター

8月1日④、2日④↓文化の杜交流館コモッセ

前立腺がん検診

○対象 50歳以上の男性

○料金 700円

肝炎ウイルス検診

○対象 40歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない人

○料金 40歳↓無料、41歳以上↓800円

※検診の詳細は「令和6年度健康づくりガイド」をご覧ください。

後期高齢者健診が始まります

後期高齢者医療保険の加入者（75歳以上、または65歳～74歳の後期高齢者医療保険の加入者も含む）が無料で受けられる健康診断です。対象者には、6月中旬に受診券と案内を送付していますので、受診の際は、受診券と被保険者証を忘れないでください。

国保加入者の人間ドック

特定健診より詳しい検査を受けることができます。詳しくは、受診券と同封の案内と、市ホームページをご確認ください。



○自己負担額 1万4千円

○予約 医療機関に予約が必要です。

7月の集団健診（特定健診、後期高齢者健診、サンキョー健診）

○日時

①4日④ 13時30分～14時30分
②18日④ 13時30分～14時30分
③22日④ 17時30分～18時30分

※後期高齢者健診は、①、②のみ。

○場所

①↓八幡平市民センター
②↓尾去沢市民センター
③↓福祉保健センター

○対象

国保（40歳以上）の人、後期高齢者医療保険の人、社会保険などの保険加入者で受診券がある人、19歳～39歳で健康診断の機会のない人

○持ち物

被保険者証、受診券、自己負担金（国保・後期高齢者以外）

※サンキョー健診の費用は千円です。サンキョー健診のみ、すこやか子育て課へ予約が必要です。

○受診の注意

①13時30分からの受診↓朝食は軽く食べ、昼食は食わずに受診しましょう。

②17時30分からの受診↓昼食は軽く食べ、夕食は食わずに受診しましょう。

③尿検査があります。健診前のトイレは控えましょう。

7月の認知症カフェ（9時30分～12時30分）

名称・連絡先	日にち	場所
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	1日④	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	5日④	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※8月2日④も実施
	19日④	谷内地区市民センター
どまっこカフェ ☎25-8264	11日④	多世代交流スペース どまっこ
ぷら～つとカフェ ☎23-2165	18日④	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	18日④	デイサービスみしょうえん ※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。

○あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

7月の認知症サポーター養成講座

場所	日にち	時間
八幡平市民センター 多目的室	12日④	10時～11時30分
花輪市民センター 研修室（コモッセ内）	20日④	
	30日④	18時30分～20時

※参加費無料、申込不要です。受講者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。

○あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

7月の献血車訪問

日にち	受付時間	場所
3日④	11時～12時	(有)プレ・テック
	13時45分～15時15分	鹿角警察署
	16時～16時45分	鹿角中央病院
11日④	14時～15時30分	鹿角地域振興局

※400㍓以上献血にご協力をお願いします。

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）または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

- ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
1日④ 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（ウインブルスポーツクラブ）
ウォーキングドリル
11日④ 19時～／花輪市民センター（コモッセ内）／タオル
- ココから体操教室（華美会）
12日④ 10時～／十和田市民センター／運動ぐつ
- ゆったりヨガ教室（ゆったりヨガサークル）
12日④ 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）
17日④ 10時～／花輪市民センター（コモッセ内）／運動ぐつ
- 浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）
23日④ 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）
28日④ 10時～／福祉プラザ／ヨガマットまたは大判バスタオル

介護保険制度説明会

介護保険制度の説明会を開催します。申込不要ですので、ご興味のある人は、ぜひご参加ください。

○日時 7月19日④ 10時～

○場所 福祉保健センター 2階会議室

○あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎30・0234

