

けんこう通信

Photo Smile

保健情報を毎月お届け いきいき健康課 ☎30-0119



■保健事業カレンダー

※(花)(八)(尾)(十)(大)は、花輪・八幡平・尾去沢・十和田・大湯を指します。

とき	内容	対象	受付時間	ところ
18日(花)	乳児健診(3〜4か月児)	平成28年9月生(全地区)	13時〜13時15分	福祉保健センター
19日(八)	1歳6か月児健診	平成27年5月生(花、尾)、平成27年6月生(十)	13時〜13時15分	
24日(花)	乳児相談(4〜5か月児)	平成28年8月生(全地区)	9時45分〜10時	
27日(大)	3歳児健診	平成25年9月生(花、八、尾)、平成25年10月生(十)	13時〜13時15分	
31日(花)	乳児相談(8〜10か月児)	平成28年3月生、平成28年4月生(全地区)	9時45分〜10時	

■在宅当番医(あんしん医療連携事業)

※5歳児すくすく健康相談の対象者には保育園等から連絡します。お問い合わせは、福祉課子育て支援班(☎30-0235)までお願いします。

とき	病院名	とき	病院名
1日(日)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	16日(月)	なかのクリニック ☎22-7335
2日(月)	大里医院 ☎22-1251	17日(火)	いけがみクリニック ☎30-0111
3日(火)	笹村整形外科 ☎30-0035	18日(水)	三ヶ田医院 ☎31-1231
4日(水)	村木医院 ☎22-2055	19日(木)	笹村整形外科 ☎30-0035
5日(木)	小坂町診療所 ☎29-5500	20日(金)	本田医院 ☎35-3002
6日(金)	本田医院 ☎35-3002	21日(土)	村木医院 ☎22-2055
7日(土)	鹿角中央病院 ☎23-4131	22日(日)	かつの厚生病院 ☎23-2111
8日(日)	かつの厚生病院 ☎23-2111	23日(月)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
9日(月)	長橋医院 ☎23-7612	24日(火)	福永医院 ☎35-3117
10日(火)	笹村整形外科 ☎30-0035	25日(水)	長橋医院 ☎23-7612
11日(水)	大里医院 ☎22-1251	26日(木)	大里医院 ☎22-1251
12日(木)	小坂町診療所 ☎29-5500	27日(金)	小坂町診療所 ☎29-5500
13日(金)	福永医院 ☎35-3117	28日(土)	いけがみクリニック ☎30-0111
14日(土)	長橋医院 ☎23-7612	29日(日)	本田医院 ☎35-3002
15日(日)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	30日(月)	三ヶ田医院 ☎31-1231
※かつの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。		31日(火)	村木医院 ☎22-2055

月曜から土曜は17時〜20時、3日(火)と日曜祝日は9時〜20時

骨粗しょう症検診の申し込みをした方へ

申し込みをした方には12月に検診のご案内を送付していますが、届いていない方は1月6日(金)までにご連絡ください。

※今回の検診は、今年度40、45、50、55、60、65、70歳になる女性を対象に実施します。

問 いきいき健康課 ☎30-0119



■献血車訪問

とき	受付時間	ところ
26日(火)	9時〜11時15分 13時〜15時20分	鹿角警察署 鹿角地域振興局

※400ミリリットル献血にご協力をお願いします。輸血患者の副作用軽減につながります。

食生活改善推進員養成講座

健康づくりに関心があり、ボランティア活動のできる方を募集します。楽しく学んで身近なところから健康づくりの輪を広げていきませんか？

◇日程 2月3日(金)、2月7日(火)、2月17日(金)、2月21日(火)(4回シリーズ)

◇受講内容 「健康」や「食生活」などの講話や調理実習など

◇対象者 市民で食生活改善推進員の活動を理解し、自ら推進員となって活動を実践できる方

◇場所 福祉保健センター

◇申込方法 1月23日(月)までにいきいき健康課(☎30-0119)へご連絡ください。

※申し込みをした方には、後日詳細をお送りします。

問 いきいき健康課 ☎30-0119

塩分チェックの家庭訪問を行います

塩分のとりすぎは高血圧のもとになり、脳血管疾患・心疾患などの危険性を高めます。

食生活改善推進員が家庭訪問を行い、ご家庭のみそ汁やスープの塩分量を測定します。日頃の塩分量を見直すきっかけづくりとして、我が家にぜひ来てほしいという方は、下記までお問い合わせください。

問 食生活改善推進協議会事務局(いきいき健康課内)
☎30-0119



生き生き 長寿ワールド

高齢者や介護保険に関する情報をお知らせします

☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234



介護支援ボランティアの声



西村 和子さん(83歳 花輪)は、NPO法人鹿角親交会を受入事業所として、介護支援ボランティアの活動に参加し、主に平日の午前中、手芸を利用者に教えています。

(西村さんより)

今までボランティア活動に参加したことはなく、今こうして年を取ってからボランティアをするとは思いませんでした。活動に参加することで、生活にリズムとメリハリができました。家にこもっているより楽しいです。

(受入事業所のNPO法人鹿角親交会より)

手芸ができるだけでなく、利用者の話し相手や見守りなど、職員の行き届かないところをサポートしてくれる存在として、非常に助かっています。



平成29年4月に大湯温泉保養センター(旧ゆとりランド)がリニューアルオープンするため、市民の皆さまから施設の愛称を募集しました。応募総数47件のうち、岩館裕章さん(花輪)が応募した「湯都里」に決定しました。長年親しまれてきた旧施設名称を活かすとともに、湯の里大湯で多くの人が集う賑わいの中心(都)になってほしいとの願いが込められています。

大湯温泉保養センターの愛称が「湯都里」に決まりました

今月のいきいき学級

高齢者の健康づくり・いきがづくり等介護予防活動の一環として開催しています。ぜひご参加ください。申し込みは各会場をお願いします。

開催日	時間	場所	内容	講師
18日(火)		かくら荘 ☎37-3330		
19日(水)	9時30分〜13時30分	尾去沢デイサービスセンター ☎23-2770	楽しくリズム体操	佐藤 奈津子氏
25日(火)		高齢者センター(福祉プラザ) ☎23-8480		

今月の介護相談

開催日	時間	場所
14日(土)	13時〜16時	十和田市民センター
28日(土)		福祉保健センター

問 地域包括支援センター ☎30-0103

今月の介護保険制度説明会

開催日	時間	場所
20日(金)	10時〜11時	福祉保健センター

問 長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234