

けんこう通信

保健情報を毎月お届け 問い合わせ健康課 ☎30-0119

Photo Smile



■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
10日金	3歳児健診	平成25年10月生(八、尾、大、花)	13時～13時15分	福祉保健センター
22日金	乳児健診(3～4か月児)	平成28年10月生(全地区)	13時～13時15分	
23日金	1歳6か月児健診	平成27年6月生(八、尾、大、花)、平成27年7月生(大)	13時～13時15分	
28日金	乳児相談(4～5か月児)	平成28年9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)

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

※かつの厚生病院の入口は、「救急入口」となります。

月曜から土曜は17時～20時、日曜祝日は9時～20時

こころの個別相談 ～こころのSOS感じていませんか～

こころの健康回復を支援する専門員(臨床心理士)が、こころの悩みをやわらげるアドバイスをします。苦しい気持ちや落ち込んだ気分が続いている等で悩まれている方はご連絡ください(要予約)。※相談の日時・場所については、相談者にあわせて調整します(土・日・祝日を除く10時～16時、相談時間は約1時間です)。

問い合わせ健康課 ☎30-0119

■献血車訪問

とき	受付時間	ところ
23日金	9時～11時	東日本高速道路(株)東北支社 十和田管理事務所
	12時40分～13時20分	ケアホームおおゆ
	14時5分～15時10分	大湯リハビリ温泉病院

※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。

減塩レシピを掲載しています

昨年度本市の減塩プロジェクトの一環として開発した「鹿角版減塩レシピ」を、より多くの方に活用してもらうよう、レシピ検索サイトのクックパッドcookpadに掲載しました。ぜひご覧ください。

※cookpadのページで「秋田県かづの市」と検索してください。



炒り大豆の炊き込みご飯

問い合わせ健康課 ☎30-0119

子宮がん・乳がん検診、歯周病検診は今月まで

上記検診を受けられるのは2月28日(金)までです。この機会にぜひ検診を受けましょう。

【子宮がん・乳がん検診】

◆対象 子宮がんは20歳以上の女性、乳がんは40歳以上の女性
※いきいき健康課(☎30-0119)に電話予約してください。

【歯周病検診】

◆対象 今年度40・50・60・70歳の方
※対象者には受診券をお送りしています。内容を確認の上、市内歯科医院に予約してください。

問い合わせ健康課 ☎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



認知症セミナーを開催します

認知症の予防と、認知症の方やその家族を支える地域づくりのためのセミナーを開催します。

認知症の正しい知識を伝える活動をしている「じゅんちゃん一座」が、コミカルな寸劇を交えた講演を行います。
どなたでも無料で参加できます。皆さまのご来場をお待ちしています。



じゅんちゃん一座

▼日時 3月4日(土) 13時～16時(受付12時30分)
▼場所 文化の杜交流館 コモセ文化ホール

共助による除排雪活動を支援します

県では、高齢者世帯等の除排雪活動に取り組む団体の設立に要する経費に対し、補助金を交付します。

▼募集期間 3月末(なくなり次第終了)
▼対象 地域住民を主体として設立した団体(予定含む)

▼補助率 10分の10
▼補助上限額 10万円

☎秋田県地域活力創造課 雪対策・地域支援班
018-860-1238

家族介護者交流会

介護者同士の交流や情報交換を通じてリフレッシュを図り、介護知識の習得や認知症への理解を深めませんか。

▼対象 在宅で介護している家族、介護に対して不安を感じている方

▼日時 2月22日(金) 10時～12時

▼場所 福祉保健センター
▼内容 「二人じゃないよ、介護者のみなさん」リラクゼーション体操と情報交換

☎鹿角市社会福祉協議会
23-2165



家族介護者交流会

今月のいきいき学級

高齢者の健康づくり・いきがいく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。

日にち	時間	場所	内容	講師
6日金	13時30分～15時	大湯から荘 ☎37-3330	背筋ピーンで10歳若返ろう	豊田 竜明氏
13日金		尾去沢デイサービスセンター ☎23-2770		
20日金		高齢者センター(福祉プラザ) ☎23-8480		

今月の介護相談

日にち	時間	場所
11日(土)	13時～16時	十和田市民センター
25日(金)		福祉保健センター

☎鹿角市地域包括支援センター ☎30-0103

今月の介護保険制度説明会

日にち	時間	場所
20日(金)	10時～11時	福祉保健センター

☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234