

# けんこう通信

Photo Smile



保健情報を毎月お届け さいきいき健康課 ☎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
2日(月)	5歳児すくすく健康相談	保育園などから連絡があります	13時～13時15分	福祉保健センター
18日(木)	3～4か月児健診	平成29年6月生(全地区)	13時～13時15分	
19日(金)	1歳6か月児健診	平成28年2月生(八、尾、花)、3月生(花)	13時～13時15分	
27日(土)	3歳児健診	平成26年6月生(八、尾、花)	13時～13時15分	
30日(月)	乳児相談(4～5カ月)	平成29年5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)

当番医はテレフォン病院24(☎0120-959-783)でも確認できます。

とき	病院名	とき	病院名
1日(日)	大里医院 ☎22-1251	16日(月)	福永医院 ☎35-3117
2日(月)	福永医院 ☎35-3117	17日(火)	長橋医院 ☎23-7612
3日(火)	本田医院 ☎35-3002	18日(水)	大里医院 ☎22-1251
4日(水)	長橋医院 ☎23-7612	19日(木)	本田医院 ☎35-3002
5日(木)	三ヶ田医院 ☎31-1231	20日(金)	笹村整形外科 ☎30-0035
6日(金)	鹿角中央病院 ☎23-4131	21日(土)	小坂町診療所 ☎29-5500
7日(土)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	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)	なかのクリニック ☎22-7335
9日(月)	笹村整形外科 ☎30-0035	24日(火)	大里医院 ☎22-1251
10日(火)	小坂町診療所 ☎29-5500	25日(水)	本田医院 ☎35-3002
11日(水)	大里医院 ☎22-1251	26日(木)	笹村整形外科 ☎30-0035
12日(木)	なかのクリニック ☎22-7335	27日(金)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511
13日(金)	大湯リハビリ病院 ☎37-3511	28日(土)	長橋医院 ☎23-7612
14日(土)	鹿角中央病院 ☎23-4131	29日(日)	福永医院 ☎35-3117
15日(日)	小坂町診療所 ☎29-5500	30日(月)	三ヶ田医院 ☎31-1231
		31日(火)	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

## 秋の狂犬病予防注射

◆日にち 10月29日(日)

◆場所・時間

十和田市民センター：9時～10時

福祉保健センター南側入口：10時30分～11時30分

◆費用 3,250円(新規登録の場合は3,000円別途必要)

※事前にお送りしている案内はがきをお持ちください。

## 地域献血を実施します

地域の方が献血を理解し地域に根付くよう、終日1カ所ですべての献血を受け付ける地域献血を実施します。あわせて八幡平ポークのレバーを使用した血液改善メニューの試食やレシピの配布をしますので、ぜひお越しください。

◆日にち 10月20日(金)

◆受付時間 9時～11時10分

12時30分～15時40分

◆場所 花輪市民センター講堂(コモッセ内)



## 乳がんの集団検診(検診車)

受診希望者はさいきいき健康課(☎30-0119)までご連絡ください。

◆対象 40歳以上の女性(2年に1回)

◆料金 50歳以上：1,000円

40～49歳：1,600円(41歳は無料)

◆内容 女性技師によるマンモグラフィ検査

とき	受付時間	ところ
10月31日(火)	①9時30分～10時30分	十和田市民センター
11月2日(木)	②13時30分～14時30分	福祉保健センター
11月7日(火)	①13時～14時 ②17時～18時	
11月8日(水)	①9時30分～10時30分	文化の杜交流館
11月9日(木)	②13時30分～14時30分	コモッセ

## 肺がん・大腸がん検診を受けましょう

検診日程は広報10月号と一緒に配布している検診日程表または市ホームページなどをご確認ください。また、11月中旬から電話勧奨を行います。

◆対象 今年度51～60歳になる方で、4月に大腸がん検診を申し込んだが、10月末時点で未受診の方、または検診申込書が未提出の方

# 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



7月の講習会により、13人の指導士が誕生しました。現在「ハビリスの会」として、出前講座や高齢者サロンなどで普及活動に取り組んでいます。

**シルバリーハビリティ体操指導士養成講習会 受講生募集**

シルバリーハビリティ体操はいつでも、どこでも、一人でもでき、身体機能の維持向上に非常に効果が高い体操です。高齢者自身が指導士となり体操の普及活動を進めていくことができ、互助の仕組みで介護予防につながられる取り組みです。

11月に、今年度最後となるシルバリーハビリティ体操指導士養成講習会を開催します。受講生(定員30人)を募集しますので、ぜひお申し込みください。

- ◆日時 11月2日(木)、6日(日)、9日(木)、13日(月)、16日(木)、20日(日) 10時～16時
- ◆場所 交流センター
- ◆受講対象者
  - ・おおむね60歳以上の方
  - ・全日程を受講できる方
  - ・受講後、地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- ◆持ち物 筆記用具、運動できる服装、内履き、昼食、飲み物
- ◆申込方法 各地域包括支援センターおよび各支所に備え付けの「受講申込書」に必要事項を記載の上、提出してください。
- ◆申込締切 10月16日(日)
- ☎ 鹿角市地域包括支援センター ☎30-0103

- ◆日時 10月29日(日) 10時～12時
  - ◆場所 福祉保健センター
  - ◆定員 150人
  - ◆申込方法 各地域包括支援センターへ電話でお申し込みください。
  - ◆申込締切 10月27日(金)
  - ☎ 鹿角市地域包括支援センター ☎30-0103
- 超高齢社会を元気に乗り越えていくために、私たちは何をどうすればよいのか。茨城県立健康プラザの大田氏による「日本一の健康長寿を支える住民力」と題した講演会を開催します。
- シルバリーハビリティ体操の実演も行いますので、皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください。



## 今月のいきいき学級

高齢者の健康づくり・いきがづくりなど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。申し込みは各会場にお願いします。

日にち	時間	場所	内容	講師
5日(日)	10時～12時	高齢者センター(福祉プラザ) ☎23-8480	草木染め	安部 テル子 氏
13日(金)	13時30分～15時	尾去沢デイサービスセンター ☎23-2770		生きがい活動支援員
19日(木)	10時～11時30分	大湯温泉保養センター湯都里 ☎37-3188	リズム体操	佐藤 奈津子 氏

## 今月の介護相談

日にち	時間	場所
14日(日)	13時～15時	けまない福祉コミュニティエリア内どまっこ
28日(日)		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