

### 特定健診と人間ドックは2月末まで

今年度の40歳～74歳の国保被保険者を対象とした特定健診と人間ドックは2月末までです。まだ受診していない方は、早めに医療機関へお申し込みください。

健診は、今の健康状態を把握できるだけでなく、健康の維持・増進にもつなげることができます。毎年健診を受け、健康寿命を延ばしましょう。

受診券の再発行を希望される方は、すこやか子育て課健康づくり班(☎30・0119)までご連絡ください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎30・0222

### 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症検診の申し込みをしたのに、1月中旬までに通知が届いていない方や、検診対象者でまだ申し込んでいない方は、すこやか子育て課健康づくり班までご連絡ください。

◆対象 今年度中に40、45、50、55、60、65、70歳になる女性  
◆検診日 2月13日(月)、14日(火)、15日(水) 20日(月)  
◆申込締切 1月23日(日)

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

### 認知症カフェ

認知症について知る・語る・つながる場所です。いずれのカフェも無料で内容が異なりますので、すべてのカフェを訪れてみてください。

◆対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。  
◆内容 お茶の時間、ミニ講話、レクリエーション、創作活動、体操など、毎月変わります。

☎ あんしん長寿課介護予防班 ☎30・0103

### 認知症カフェの日程(9時30分～12時30分)

名称	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103	6日(金) 2月3日(金)	文化の交流館コモッセ こもれび広場
	20日(金)	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	11日(火)	大湯温泉保養センター 湯都里
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	15日(日)	月山の郷
まちっこカフェ ☎22-4080	18日(水)	多世代交流スペース まちっこ
ぶら～っとカフェ ☎23-2165	19日(木)	社会福祉協議会

### 子宮がん検診

予約枠には限りがありますので、検診を希望する方は、お早めにご予約ください。

◆検診場所

いけがみレディースクリニック

◆検診期間 2月10日(金)まで

### 無料クーポン対象者

◆対象 21歳(平成13年4月2日)～平成14年4月1日生

※無料クーポン券を紛失した場合は、すこやか子育て課健康づくり班にお電話ください。



◆予約方法 すこやか子育て課健康づくり班に電話で予約、または、二次元バーコードからインターネット予約

◆予約締切 希望日の3週間前まで

☎ 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入門講座

傾聴とは、相手に寄り添い、否定せずに受け止めて聴くコミュニケーションの技法です。相手の相談を傾聴できるスキルを身につけたい、ボランティア

### 認知症サポーター養成講座

受講後、「認知症サポーターカード」を差し上げます。

◆日時 1月23日(日) 10時～11時30分  
◆場所 大湯温泉保養センター湯都里

☎ あんしん長寿課介護予防班 ☎30・0103

### 骨密度測定会&ナトリウム測定会

◆日時 1月27日(木) 13時30分～14時30分

◆場所 福祉保健センター

※右足くるぶしで測定するため、素足になりやすい服装でご参加ください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎30・0222

### 健診で「要精密検査」となった方へ

「症状がない」「面倒くさい」という理由で精密検査を受診されないと、早く見つけるはずの病気を見過ごすことになりかねません。

健診(ドック)結果と健康保険証を持って、必ず医療機関を受診してください。精密検査の結果は、医療機関と共有し、健診などの精度向上に活かしています。

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

ア活動をしたと考えている方向けの講座を2回に分けて開催します。

### 1回目

◆傾聴について(前編)&講演「自分と大切な人を守るSOSのスキル」

◆日時 1月23日(日) 13時20分～15時20分

◆場所 交流センター

◆講師 宮本翔平氏(秋田大学自殺予防総合研究センター特任助教)

### 2回目

◆傾聴について(後編)&講演「おしゃべりの作法」

◆日時 2月6日(日) 13時20分～15時20分

◆場所 交流センター

◆講師 志賀貴光氏(法テラス鹿角法律事務所弁護士)

◆申込方法 すこやか子育て課健康づくり班に電話でお申し込みください。

◆申込締切 1月16日(日)

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

### 傾聴ボランティアの活動

定期的開催するふれあいサロンでの相談対応や傾聴を行っています。

◆日にち 毎月8・18・28日

◆時間 9時30分～11時

◆場所 関善賑わい屋敷(花輪)

☎ すこやか子育て課健康づくり班 ☎30・0119

### 1月の健康運動教室

会員以外の方、初めての方でも無料で参加できますので、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。日程や場所が変更になる場合は、お申し込みいただいた方へ個別に連絡します。

◆無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター(☎30・0855)へ直接お申し込みください。

日時/場所/持ち物など

スローエアロビクス教室

(ヘルスデザインクラブ)

◆日時 11日(日) 10時～/花輪市民センター(コモッセ内) / 運動ぐつ、水分補給の飲料

※2月1日(日)も開催します。

フィットネス教室(ヨガ)

(ワインプルススポーツクラブ)

◆日時 12日(日) 19時～/福祉保健センター/水分補給の飲料、タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル

ココから体操教室(華美会)

◆日時 13日(日) 10時～/十和田市民センター/運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室(くびれてみヨガ)

◆日時 13日(日) 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、水分補給の飲料

### 高齢者用肺炎球菌予防接種の費用助成

高齢者用肺炎球菌予防接種の費用を助成しています。

◆対象 市民のうち、過去に高齢者用肺炎球菌の予防接種を受けたことがなく、①または②に該当する方

①令和4年度中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

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)がある方

◆助成額 3千円(窓口で支払う際に差し引かれます) ※自己負担額は、各医療機関により異なります。

◆助成期間 3月31日(金)まで

※新型コロナウイルスワクチンの接種前後から、2週間以上あけて接種してください。

※詳しくは、6月に送付した案内、また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



### ストレッチポール教室

(さんさんレディースクラブ)

◆日時 16日(日) 10時～/交流センター/運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッチポール、②ヨガマット

※①②は有料で貸し出しています。

ちよ筋ストレッチ教室(ホリデーサークル)

◆日時 22日(日) 10時～/福祉プラザ/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室

(スマイル教室)

◆日時 24日(日) 13時30分～/花輪市民センター(コモッセ内) / 水分補給の飲料

☎ 市民課 国保医療班 ☎30・0222

### 1月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
20日(金)	9時～11時30分	鹿角市役所
	13時～15時30分	

\* 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。  
※新型コロナウイルスワクチン接種をされた方は、接種後48時間を経過していれば、献血にご協力いただくことが可能です。

