

がん検診
健康診断

受けるだけでは、意味がない。

結果が届いた後の行動が、あなたの人生を左右します。

がん検診や特定健診・人間ドックなどを受診し、精密検査や治療が必要と判定された後に医療機関を受診されていない方は、早めに受診しましょう。

「症状がない」「健康だから」「面倒くさい」といった理由で受診していないと、病気がどんどん進行してしまう恐れがあります。病気を早期に発見・治療できれば、治る確率が高くなり、身体的・経済的負担も少なくなりますので、ご自身の検（健）診結果を再度ご確認ください。

※受診状況の確認と受診勧奨のため、市から連絡することがありますのでご了承ください。

これだけはやめましょう！

要精密検査の結果が届いた

自覚症状がない

大丈夫だ、来年まで様子を見よう



● 3月の健康運動教室

どなたでも無料で参加できます。前日までに、市民課国保医療班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には、お申し込みいただいた方に個別に連絡します。

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）
1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

ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
6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。

フィットネス教室【ヨガ】（ウインプルスポーツクラブ）
9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）
10日 10時／福祉保健センター／運動ぐつ、水分補給の飲料

3月の献血車訪問

日にち	受付時間	場所
9日 木	9時～9時50分	JA かつの宮農経済部
	10時50分～12時30分	福祉保健センター
	14時30分～16時30分	鹿角中央病院

※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。
※新型コロナウイルスワクチンを接種された方は、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。



市民課国保医療班 ☎30・0222

浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）
14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
28日 13時30分／福祉保健センター／水分補給の飲料

ちよ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
26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

後期高齢者医療制度説明会

新たに後期高齢者医療に加入する方を中心に、制度についての説明会を開催します。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

◇日時 3月17日 10時～11時まで
◇場所 市役所第5会議室

市民課国保医療班 ☎30・0222

3月のナトリウム比測定会 & 骨密度測定会

ナトリウム比測定は、採尿により塩分の摂取状況が分かり、骨密度測定は、足首に超音波を当てて測定することで、骨粗しょう症の早期発見につながります。また、希望する方は、みそ汁の塩分濃度を測定できます。自分の身体の状態を知り、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

◇日時 3月7日 13時30分～14時30分
◇場所 大湯温泉保養センター 湯都里
※骨密度測定は、素足になりやすい服装でご参加ください。

※みそ汁の塩分濃度測定を希望される方は、容器に入れて持参してください。

市民課国保医療班 ☎30・0222

テレフォン病院24

医師・看護師などが、健康・介護などに関する相談に電話対応します。

年中無休 24時間 通話無料

0120-959-783

きょうでも いつでも ください な や み



はり・きゅう・マッサージ
受療券の有効期限

65歳以上の方へ、はり・きゅう・マッサージ受療券を交付しています。令和4年度分の有効期限は、3月31日 15時です。有効期限を過ぎると使用できなくなりますので、ご注意ください。

市民課国保医療班 ☎30・0222

高齢者福祉タクシー券

令和4年度の高齢者福祉タクシー券は3月31日 15時が使用期限となっています。未使用のタクシー券は、4月以降は使用できませんので、期限内に使用してください。

令和5年度の高齢者福祉タクシー券は4月3日 15時から申請を受け付けます。

◇対象 本市に住所があり、在宅で生活をしている満80歳以上の方

※重い障がいのある方を対象としている福祉タクシー券の交付を受けている方、本人や同居家族が自動車を使用している方、介護保険施設に入所中の方は対象外です。

あんしん長寿課 高齢者支援班
☎30・0234

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	3日 金	文化の杜交流館コモッセ こもれば広場
	17日 金	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	4月7日 金	文化の杜交流館コモッセ こもれば広場
	6日 月	大湯温泉保養センター 湯都里
ぶら～っとカフェ ☎23-2165	16日 木	社会福祉協議会
まちっこカフェ ☎22-4080	18日 土	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	19日 日	月山の郷

認知症カフェでは、暮らしや介護予防に関する情報をお届けしています。また、作品づくりやゲーム、紙芝居のほか、ゆっくり読書をしたり語り合ったりすることもできます。

◇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。

あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103