

後期高齢者健康診査

75歳以上の方（または65歳以上の方で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）の健康診査は、7月から市内医療機関で実施します。
受診券は6月下旬に送付します。受診の際には受診券と被保険者証をお持ちください。

市民課 国保医療班

☎ 30・0222

生き生き鹿角市民こくほ標語コンテスト

「健康・生き生き」をテーマとした標語を募集しています。どなたでもご応募できますので、この機会に家族の健康を願って標語を考えてみませんか。
◆入賞 最優秀賞1点・優秀賞2点・入賞5点※いずれも賞状および副賞あり
◆応募締切 8月2日(金)必着
◆表彰式 かつの元気フェスタ
◆申込方法 各支所や市民センターに備え付けの申込書に記載の上、市民課または各支所にお申し込みください。また、市のホームページまたはメールでの申し込みが可能です。

市民課 国保医療班

☎ 30・0222

E-mail:kokuhoh@city.kazuno.lg.jp

高齢者肺炎球菌予防接種料金の助成

対象医療機関に予約し、接種後、窓口で支払う金額から助成額3千円が差し引かれます。自己負担は約3千円、6千円で各医療機関により異なります。
◆実施期間 令和2年3月31日(木)まで
◆対象者
①今年度中に65・70・75・80・85・90・95歳になる方および100歳以上になる方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器などに障がい（1級相当）がある方
◆対象医療機関

かつの厚生病院、大湯リハビリ温泉病院、鹿角中央病院、いけがみレディースクリニック、なかの消化器内科クリニック、長橋内科胃腸科医院、本田内科胃腸科医院、福永医院、三ヶ田内科循環器科医院、大里医院

健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見をもちず温かくさりげなく、認知症の方や家族を見守る応援者です。あなたも受講してみませんか。
◆日時 6月26日(木) 10時～11時30分
◆場所 十和田市民センター

6月は食育月間です

「食」は生きるために必要不可欠なものです。その「食」に対する知識や選ぶ力を育てることが「食育」です。「食育」は、子どもから高齢者まで全世代が必要となります。特にこれから成長していく子どもたちに対する「食育」は、健全な心と身体を培い豊かな人間性を育ていく基礎となります。
家族をろって食卓を囲んだり、3食をきちんと食べたり、季節の旬な食材や地元の食材を使用した調理など、できることから積極的に取り組んでみましょう。

健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

地域献血

通常の献血では、献血車は1日に事業所などを数カ所巡回しますが、地域献血では、地域の方が利用しやすい公共施設などで1日中献血を実施します。これにより、地域の方々に対して協力を呼びかけ、地域一体となった献血を推進します。
今回の献血車訪問に合わせ、献血できる体を作る造血レシピの配布や脳卒中を予防する減塩メニューの試食を行います。
◆日(こ)ち 6月20日(木)

十和田地域包括支援センター

☎ 25・8264

大館鹿角地区障害者スポーツ教室を開催します

◆日時 7月25日(木) 10時～11時30分
◆場所 記念スポーツセンター
◆対象 市在住の身体・知的・精神障がい者（在宅で生活されている方）
◆実施種目 ボッチャ、卓球、バレー
◆条件 会場まで各自で（付き添いの方も含む）来場できる方
◆参加費 無料
◆申込締切 6月28日(金)

福祉総務課 地域福祉班

☎ 30・0238

狂犬病予防注射

生後3か月以上の犬を飼う場合、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が法律により義務づけられています。
◆日(こ)ち 6月23日(木)

福祉総務課 総務企画班

☎ 30・0233

時間 9時～9時45分
10時15分～11時

場所 十和田市民センター前
福祉保健センター南側入口前

◆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）

健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

子宮がん・乳がん検診

子宮がん・乳がん検診を受ける方は事前に、検診場所や時間の予約が必要です。

◆予約締切 8月30日(金)
◆予約受付時間 8時30分～17時15分（水曜日のみ19時まで）
◆予約方法

①健康ライフ課 健康づくり班に電話で予約。（受付時間内）
②QRコードからホームページにアクセスし予約。
※詳しくは、4月に各世帯に配布した「検診のご案内（青色）」をご確認ください。



健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

大腸がん検診

昨年度までは、検診会場で検便容器を配布していましたが、今年度から検



健康ライフ課 健康づくり班
☎ 30・0119

6月の健康教室

国保の加入者に限らず、参加費無料でどなたでも参加できます。参加希望の方は、前日までに電話でお申し込みください。
日時/場所/持ち物など

ストレッチポール教室

（さんさんレディースクラブ）

3日(木) 10時～/記念スポーツセンター/運動ぐつ、水分補給の飲料

ココから体操教室（華美会）

14日(金) 10時～/大湯温泉保養センター湯都里/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）

14日(金) 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

浅利ゆみ先生の健康体操教室

（スマイル教室）

25日(木) 13時30分～/福祉保健センター/水分補給の飲料

リズム運動教室

（ヘルズデザイン）

26日(金) 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

便容器を事前に送付します。検診申込書に「1（受ける）」と記入し提出済みの方には、6月中旬に検便容器を郵送します。

検診の流れ

- ①6月下旬頃に検便容器が自宅に届く。
- ②提出日に合わせ、2日間の便を採る。
- ③容器、袋、封筒に氏名と生年月日を記入する。
- ④検診の案内（青）で日程を確認し、検診当日に会場へ検便容器を提出する。
- ※問診などが必要なため、健康ライフ課窓口への提出はできません。
- ⑤提出後から、1～2カ月後に結果が自宅に届く。

※「検診を申し込んだが検便容器が届かない」、「申し込みをしていなかったが受けたい」という方は、左記期間中に容器の受け取りをお願いします。
◆受取期間 7月1日(木)～10月11日(金) (福祉保健センター、各支所)
※水曜日のみは19時まで福祉保健センターで受け付けています。
※「検診のご案内（青色）」は各支所に設置しています。QRコードからもご覧になれます。

健康ライフ課 健康づくり班
☎ 30・0119

ちよ筋ストレッチ教室

（ホリデーサークル）

30日(木) 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

※無料託児を利用される方は、1週間前までにお申し込みください。

市民課 国保医療班

☎ 30・0222

介護保険制度説明会

◆日時 6月20日(木) 10時～11時
◆場所 福祉保健センター 団体活動室

子育て・長寿課 高齢者支援班

☎ 30・0234

6月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
20日(木)	9時～11時10分	コモッセ
	12時30分～15時40分	
27日(木)	9時～10時	JA かつの 営農経済部
	10時50分～11時40分	花輪ふくし会 東山学園
	13時40分～15時30分	鹿角警察署

* 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。