

前立腺がん・肝炎ウイルス検診

通知書が届いていない、または申し込んでいないが受けたという方は、健康ライフ課までご連絡ください。

日	場所
9月26日(日)、27日(月)	交流センター
10月1日(火)、2日(水)	十和田市民センター
10月3日(木)、4日(金)	コモッセ

◆受付時間 13時～15時

◆対象

- ・前立腺がん検診：50歳以上の男性
- ・肝炎ウイルス検査：40歳以上で一度も市の肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

※同じ会場で肺がん・大腸がん検診も行っていきます。大腸がん検診を希望する方で、検便容器をお持ちでない方には、健康ライフ課でお渡しします。

☎健康ライフ課 健康づくり班

☎30・0119

胃がん検診

通知書が届いていない、または申し込んでいないが受けたという方は、健康ライフ課までご連絡ください。

◆期間 9月17日(火)～10月23日(木)

☎健康ライフ課 健康づくり班

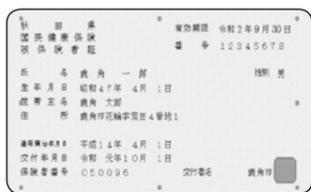
☎30・0119

10月1日からの新しい国保 被保険者証を送付します

9月下旬にお届けしますので、10月1日以降は新しい被保険者証を提示してください。
有効期限が切れた被保険者証は、細かく切って破棄するか、市民課または各支所までお返しください。

被保険者証の色が変わります

国民健康保険の新しい被保険者証は「緑色」に、退職被保険者証は「黄土色」に変わります。



- ① 社会保険などに加入したとき
- ② 市外へ転出するとき
- ③ 学生でなくなったとき
- ④ 社会保険などを脱退したとき
- ⑤ 世帯主の変更や住所変更をしたとき

被保険者証の記載の内容が変更になる場合には、国保に加入している世帯全員の被保険者証を持参して、変更の手続きをしてください。

語呂合わせで楽しく栄養をとろう！ 低栄養を予防する食材の頭文字

病気の予防や健康増進のためには、様々な栄養を摂ることが大切です。おいしく食べて、健康寿命を延ばしましょう。

さ

かな (青魚や鮭)
青魚はDHAやEPAなどの良い油が豊富で、血液をサラサラにする働きや疲労回復に効果があります。

あ

ぶら
適度な油脂分の摂取は、細胞などをつくるのに必要です。

に

く (牛肉、豚肉、鶏肉など)
良質なたんぱく源の代表。高齢になると魚を食べる回数が増えがちですが、1日1食は肉料理を取り入れましょう。

ぎ

ゆうにゆう (牛乳、乳製品など)
たんぱく質とカルシウムが豊富。牛乳に含まれるカルシウムは比較的吸収しやすいという特徴があります。

や

さい (ほうれんそう、トマト、はくさい、キャベツ、セロリなど)
皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力をつけてくれます。色の濃い野菜と薄い野菜を取り合わせて1日350gが目安。

か

いそう (ひじき、わかめ、のり、こんぶ、もずくなど)
カルシウムなどのミネラルが豊富。海藻類は酢や油と組み合わせると栄養成分が効率よくとれます。

に

も (じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなど)
根菜類はおなかの中をお掃除して、腸内環境を整えてくれます。

た

まご
さまざまな調理法があり、簡単にたんぱく質が摂れます。また、卵のたんぱく質は良質なため、1日1個を目安に食べましょう。

だ

いず (納豆、豆腐、油揚げ、高野豆腐など)
「畑の肉」と言われる大豆は、良質なたんぱく質、ミネラルが豊富。豆腐なら3分の1丁、納豆なら1パックを食べるようにしましょう。

く

だもの (りんご、オレンジ、キウイ、いちご、ぶどうなど)
ビタミンやミネラルが豊富で、食物繊維も摂れます。1日200gを目安に、食べすぎには注意しましょう。

☎健康ライフ課 健康づくり班

☎30・0119

社会保険などの加入者であるのに、国保の被保険者証が届いた方は国保を脱退する手続きが必要です。

国保資格がなくなったにもかかわらず、国保の被保険者証を提示して医療機関で受診した場合は、保険者負担分(かかった医療費の7割～8割)を返納していただくことになります。

被保険者証・医療受給者証は忘れずに病院に提示しましょう

受診の際は被保険者証を病院に提示してください。特に被保険者証が変わったときは、必ず提示してください。また、各種医療受給者証(高齢受給者証・福祉医療費受給者証など)をお持ちの方も同様に提示してください。提示がない場合、医療費の請求が適切に行われず、病院での窓口負担が増える場合があります。

領収書はきちんと保管しましょう

高額療養費などの国保給付の申請に、医療機関や薬局からの領収書が必要な場合があります。

☎市民課 国保医療班 ☎30・0222

かづの多職種連携を進める 会主催「市民セミナー」

がんは、日本人の死因で最も多い病気です。あなたの大切な方も、がんで

9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

ストレッチャポール教室

(さんさんレディースクラブ)

2日(日)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)

13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)

20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

ちよ筋ストレッチ教室

(ホリデーサークル)

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

浅利ゆみ先生の健康体操教室

(スマイル教室)

24日(火)13時30分/福祉保健センター/水分補給の飲料

悩んでいるかもしれません。ぜひ、この機会に「緩和ケア」について考えてみませんか。

※がんと診断された時から行う、身体的・精神的な苦痛を和らげるためのケア

- ◆テーマ 「もっと知ってほしい緩和ケア」
- ◆日時 9月7日(日)13時30分～15時30分
- ◆場所 文化の交流館コモッセ 講堂
- ◆講師 似鳥慎子氏(かづの厚生病院患者支援センター緩和ケア認定看護師)
- ◆参加費 無料

☎健康ライフ課 介護予防班

☎30・0103

9月の集団健診

特定健診、後期高齢者健診、30代さんまる健診

- ◆日時 9月17日(火)13時30分～14時30分
- ◆場所 福祉保健センター
- ◆対象 国保(40歳以上)の方
- ・後期高齢者医療保険の方
- ・社会保険などの加入者で受診券をお持ちの方
- ・30歳～39歳で健康診断の機会のない方
- ◆持ち物 被保険者証、受診券、自己負担金(国保・後期高齢者以外)

☎健康ライフ課 健康づくり班

☎30・0119

リズム運動教室

(ヘルスデザイン)

25日(木)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

※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 9月20日(金)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

9月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
6日(金)	12時45分～13時30分	福祉プラザ
	14時20分～15時30分	信用組合花輪支店
14日(日)	9時30分～11時10分	いとく鹿角ショッピングセンター
	12時30分～16時30分	交流センター(元気フェスタ)
15日(月)	9時～11時40分	
	13時～15時	

* 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。