

生き生き鹿角市民！
こくほ標語コンテスト

健康について考え、日ごろの生活習慣などを見直すきっかけになるような標語を募集したところ、57作品の応募をいただきました。

審査の結果、8作品が選ばれ、9月15日の「かづの元気フェスタ」会場で表彰式を行いました。

こくほ標語コンテスト表彰受賞者

表彰	作品	作者
最優秀賞	健診で 守る未来と 家族の笑顔	山田 恵さん
優秀賞	延ばすなら 家族も喜ぶ 健康寿命	大井 雅史さん
	運動と 毎日健診 長寿のひけつ	野口 成人さん
入賞	健診を 続けて延びる 健康長寿	川又 正三さん
	検診で守ろう笑顔 健康長寿	磯崎 照子さん
	運動 健診 食生活 今日も健康 金メダル	佐藤 保子さん
	健診を 受けて長寿の新時代	石井 勲さん
	朝夕は 犬に引かれて 健康づくり	高橋 セツ子さん

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方や家族を見守る「認知症サポーター」に

乳がん検診

受診を希望する方は、10月16日(木)までに電話でお申し込みください。

場所 文化の杜交流館コモッセ

日	受付時間
10月31日(木)	① 9時30分～10時 ② 10時30分～11時
11月1日(金)	③ 13時～13時30分 ④ 14時～14時30分
11月7日(木)	① 13時～13時30分 ② 14時～14時30分 ③ 16時30分～17時 ④ 17時30分～18時
11月6日(水)	① 13時～13時30分 ② 14時～14時30分 ③ 16時30分～17時 ④ 17時30分～18時

場所 十和田市民センター

日	受付時間
11月5日(火)	① 9時30分～10時 ② 10時30分～11時 ③ 13時～13時30分 ④ 14時～14時30分

対象 40歳以上の女性(2年に1回)

料金 50歳以上1千円、40・42・49歳1600円、41歳無料

※無料の方にはクーポン券交付済み

内容 マンモグラフィ検査

※女性技師が撮影をします。

※引き続き、医療機関での子宮がん検診、乳がん検診の予約も受け付けています。希望する方は、ご連絡ください。

健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

なりません。

日時 10月27日(日) 10時～11時30分

場所 大湯温泉保養センター 湯都里 大広間

健康ライフ課 介護予防班

☎ 30・0103

10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	時間	場所
10日(木)	18時～19時	十和田市民センター
15日(火)	13時30分～14時30分	福祉保健センター
21日(月)	18時～19時	福祉保健センター

※30代さんまる健診は8日(火)も実施します。
※10日(木)・15日(火)・21日(月)は同会場で肺と大腸のがん検診も受診できます。
こちらは有料になります。

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1千円(国保・後期高齢者以外)

健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

電話勧奨を行います

10月上旬に乳がん検診をおすすめする電話勧奨を行います。

対象 9月末現在で乳がん検診未受診の女性

※検診日程は、「2019年度 検診のご案内」をご確認ください。

健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

おいしく食べて健康づくり

第2回男の台所

美味しく健康的な食事を作ろう

日時 11月17日(日) 13時30分～16時

場所 花輪市民センター 調理室(コモッセ内)

定員 男性16人(定員になり次第締切)

材料費 500円(料金を添えてお申し込みください)

講師 市食生活改善推進協議会

持ち物 エプロン、ハンドタオル、上履き

申込期限 11月8日(金)

メニュー(予定) さつまいもご飯、豚バラ・豆苗・ちぎり厚揚げ・えのきの重ね蒸し、かぶのゆず和え、はんぺんのすまし汁

花輪市民センター ☎ 23・3351

非自発的離職者の国民健康保険税が軽減されます

倒産や解雇、雇い止めなどの理由により離職し、職場の健康保険を脱退して、国民健康保険に加入された方には、申請による国民健康保険税の軽減制度があります。

◆対象となる方 離職時に65歳未満で、雇用保険の「特定受給資格者」(会社の倒産や解雇などによる離職)または「特定理由離職者」(雇い止めなどによる離職)に該当する方

雇用保険受給資格者証に記載のある離職理由の番号が、11・12・21・22・23・31・32・33・34である方が対象です。

※雇用保険受給資格者証の上部に、「特」高と表記されている方は該当しません。
※「雇用保険受給資格者証」については、ハローワーク鹿角(☎23・2173)にお問い合わせください。

◆対象となる期間 離職日の翌日からその翌年度末までの期間

◆軽減の内容 税計算の基となった給与所得のみを10分の3として、税額を計算します。

◆申請に必要なもの 雇用保険受給資格者証(原本)、認め印

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

10月の狂犬病予防注射

生後3カ月以上の犬を飼う場合は、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	時間	場所
27日(日)	9時～9時45分 10時15分～11時	十和田市民センター 福祉保健センター

福祉総務課 総務企画班 ☎ 30・0233

10月の健康教室

参加費無料でどなたでも参加できます。参加は市民課へのお申し込みが必要です。※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。
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)

7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)

11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)

11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

家族介護者交流会

介護者同士の交流や情報交換を通じて、介護者の健康づくり・心身のリフレッシュを図ります。在宅で介護している方、介護経験のある方、介護について学びたい方など、どなたでも参加できます。

日時 10月16日(火) 10時～12時

場所 かつの厚生病院 エントランス

内容 専門職を交えての医療・介護・福祉の相談や心と体の癒し、セラピー効果のあるハンドマッサージを行います。

健康ライフ課 介護予防班

☎ 30・0103

子宮がん検診

受診を希望する方は、健康ライフ課へ電話でお申し込みください。

場所 いけがみレディースクリニック

曜日	受付時間
月～土	10時～11時、14時30分～17時

※水・土は午前のみ、木は午後のみ

場所 かつの厚生病院

曜日	受付時間
月、水、金	7時50分～8時

※乳がん検診も同時受診可

健康ライフ課 健康づくり班

☎ 30・0119

子育て・長寿課 高齢者支援班

☎ 30・0234

介護保険制度説明会

日時 10月21日(月) 10時～11時

場所 福祉保健センター 団体活動室

市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

リズム運動教室(ヘルスデザイン)

23日(火)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

ちよ筋ストレッチ教室(ホリデーサークル)
20日(日)10時～/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)

22日(火)13時30分～/多世代交流スペースまっちこ/水分補給の飲料

10月の献血車訪問

日	10月29日(火)
受付時間	9時～9時45分 10時30分～12時 14時～16時30分
場所	JAかつの本所 鹿角地域振興局 かつの厚生病院