

高齢者福祉タクシー券をご利用ください

80歳以上の方に対して、1枚500円のタクシー券を1カ月あたり2枚交付しています。

対象となる方でまだ交付を受けていない方は、代理の方による申請も受け付けていますので、ぜひご利用ください。

◆対象

- ・本市に住所があり在宅で生活をしている満80歳以上の一人暮らしの方
- ・満80歳以上の方で65歳以上の高齢者（身体障害者手帳、療育手帳、または健康福祉手帳の交付を受けている65歳未満の方を含む。）のみの世帯で暮らしている方

※重い障がいを持つ方に交付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になりません。

◆持ち物 印鑑（代理申請の場合、助成対象者と代理人2人分の印鑑が必要）

◆申請場所 子育て・長寿課（福祉保健センター内）

子育て・長寿課 高齢者支援班

☎30・0234

認知症サポーター養成講座 地区開催

認知症について学び、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」になりませんか。市では延べ三千人以上のサポーターが誕生しています。サポーターがさらに増え、認知症になっても安心して暮らせるまちを皆でつくりていきましょう。

◆日時

11月13日 10時～11時30分

◆場所 八幡平市民センター1階多目的室

◆内容 認知症の基礎知識、認知症高齢者へのかかわり方など

◆参加費 無料

◆持ち物 筆記用具

※受講された方にはサポーターの証として「オレンジリング」を贈呈します。

健康ライフ課 介護予防班

☎30・0103

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、介護経験のある方や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 11月14日 10時～12時

◆場所 十和田市民センター

肺・大腸がん追加検診

今年度最後の検診ですので、この機会にぜひ受診しましょう。検便容器を紛失された方や新規に受診を希望する方は、11月18日までに各支所で検便容器をお受け取りください。

◆日にち 11月24日

◆時間 10時～12時

◆場所 福祉保健センター

◆持ち物 検診料金、保険証、検便容器

健康ライフ課 健康づくり班

☎30・0119

成人の風しん抗体検査・麻疹風しん予防接種

対象者に無料クーポン券を送付していますので、指定医療機関で抗体検査を受けてください。また、検査の結果、抗体価が低いと判定された方は予防接種を必ず受けましょう。

無料クーポン券を紛失した方は健康ライフ課までご連絡ください。

◆対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

◆クーポン券使用期限

（抗体検査）令和元年12月まで

（予防接種）令和2年1月まで

健康ライフ課 健康づくり班

☎30・0119

◆内容 レクリエーション「クリスマス会」、小物づくり

◆参加費 無料

健康ライフ課 介護予防班

☎30・0103

認知症セミナー

認知症への理解を深め、認知症の方に優しいまちになるよう考えてみませんか。

◆日時 12月14日 13時30分～15時30分

◆場所 花輪市民センター講堂（コモッセ内）

◆内容

①講演「認知症ってホントに予防できるの？認知症とともに生きるための備えとは」

講師 紺野 敏昭氏（こんの神経内科・脳神経外科クリニック院長）

②市の取り組みに関する展示

◆入場料 無料

◆申し込み 12月10日までに電話でお申し込みください。

健康ライフ課 介護予防班

☎30・0103

11月の健康教室

国保の加入者に限らず、どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に電話でお申し込みください。

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

ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）

4日 10時～/記念スポーツセンター/運動ぐつ、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）

8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

浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）

12日 13時30分～/多世代交流スペースまちっこ/水分補給の飲料

26日 13時30分～/福祉保健センター/水分補給の飲料

ココから体操教室（華美会）

15日 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

インフルエンザ予防接種 料金助成

医療機関窓口で料金を支払う際、金額から1500円が引かれます。

予防接種の効果を持続する期間は、接種後約2週間から約5カ月とされていますので、早めに接種しましょう。

◆助成期間 令和2年2月29日（土）まで

【高齢者】

◆対象

- ①接種日に65歳以上の方
- ②接種日に60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方

◆助成回数 1回

◆持ち物 住所と年齢が証明できるもの（保険証や免許証など）

◆医療機関 県内の指定医療機関

【小児】

◆対象 接種日に生後6カ月から13歳未満の方

◆助成回数 2回

◆持ち物 母子健康手帳、保険証

◆医療機関 市内および大館市の指定医療機関

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）

24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

リズム運動教室（ヘルスデザイン）

27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

市民課 国保医療班 ☎30・0222

介護保険制度説明会

◆日時 11月20日 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

骨密度測定会&ナトカリ比測定会

◆日時 11月28日 13時30分～14時30分

◆場所 十和田市民センター

※右足くるぶしで測定しますので、素足になりやすい服装でご参加ください。

※超音波による簡便な方法での測定のため確定診断ではありません。確定診断や詳しい検査を希望する方は医療機関へお問い合わせください。

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・乳がん検診の予約を受け付けています。

検診を希望する方は、健康ライフ課 健康づくり班までご連絡ください。

◆予約期限 令和2年1月16日（土）まで

※子宮がん検診は令和2年2月15日（土）、乳がん検診は令和2年2月14日（金）まで実施

◆検診場所 かつの厚生病院（子宮がん・乳がん検診）、いけがみレディースクリニック（子宮がん検診）

健康ライフ課 健康づくり班

☎30・0119



検診の申し込みはこちら

健康ライフ課 健康づくり班

☎30・0119

11月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
28日 日	12時15分～13時15分	（株）柳澤鉄工所
	14時10分～16時40分	（株）小坂橋建設
29日 日	11時15分～12時	東山学園
	14時～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。