

骨密度測定会&ナトカリ比測定会

◆日時 12月20日 13時30分～14時30分
◆場所 福祉保健センター
※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 閉
※子宮がん検診は令和2年2月15日 閉、乳がん検診は令和2年2月14日 閉まで実施

◆検診場所 かづの厚生病院（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

ヒートショックにご注意ください

ヒートショックとは、寒さが本格的になるこの時期に、入浴時などの急激な温度変化により脈拍や血圧が大きく変動し、身体へ悪影響を及ぼすことがあります。これにより脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気につながる可能性があります。入浴時だけでなく、気温の低くなっているトイレや洗面所でもヒートショックを起こすことがありますので、ご注意ください。

市内では、平成30年度は6人が浴室内で具合が悪くなり、救急搬送されています。

ヒートショックを予防して、安心して冬場を過ごしましょう。

ヒートショック防止のポイント

- ① お風呂の温度を41度以下にする。
- ② 浴槽のふたを開け、浴室を暖めておく。
- ③ 家族に一声かけてから入浴する。
- ④ 入浴前の飲酒は控える。
- ⑤ 家の中の温度差を少なくする。

健康ライフ課 健康づくり班
☎ 30・0119

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
◆申し込み 12月10日 閉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

12月の健康教室

◆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）
2日 10時～/記念スポーツセンター

◆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）
2日 10時～/記念スポーツセンター

◆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）
2日 10時～/記念スポーツセンター

1/運動ぐつ、水分補給の飲料

ココから体操教室（華美会）

13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

ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）

13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

ちよ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
22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 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（ヘルスデザイン）
25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 12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

頼りになります 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員をご存知ですか。高齢者や障がい者、子育て家庭など、地域の皆さんの相談相手になったり、行政や関係機関とのパイプ役になったりと、その役割は多岐にわたります。

その一方で、「活動内容がわからない」「地区の民生委員・児童委員が誰なのか知らない」という声もあります。ここでは、民生委員・児童委員の役割や活動内容を紹介します。



◎民生委員・児童委員とは

日常生活においてさまざまな問題や不安を抱える方々と行政や専門機関をつなぐパイプ役

「民生委員」は、自治会から推薦いただき、市と県の審査を経て、最終的には厚生労働大臣から委嘱（任期は1期3年）されます。地域住民の立場に立って相談に応じ、見守りや支援を行う「民間の奉仕者」です。

地域住民に問題が生じた場合は、適切な機関に橋渡しをする「パイプ役」として解決を図ります。

本市の民生委員の定員数は116人で、すべての民生委員は「児童委員」を兼任しています。

また、9人（花輪地区3人、十和田、八幡平、尾去沢地区各2人）の「主任児童委員」が児童に関することを専門に担当し活動しています。

民生委員・児童委員は無報酬で、活動で生じた必要実費のみが支払われます。

◎活動内容

見守り、相談

高齢者宅の訪問、介護相談、障がい者の生活相談、健康・保健医療、子育て・母子保健、児童虐待や学校でのいじめ、子どもの地域生活や学校生活・教育、仕事、家族関係、住居、生活環境などについて相談を受けています。

その他

さまざまな地域活動への参加、学校訪問、福祉事務所や社会福祉協議会などの協働事業、地区民生委員児童委員協議会活動などもあります。

◎困ったときは

誰に相談したらいいかわからない、近くの人に話にくいと感じたら

民生委員・児童委員は、心配ごとを解決するお手伝いをします。一人で悩まないで、気軽に相談してください。

12月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
19日 閉	9時～11時15分	鹿角市役所
	12時30分～16時30分	
20日 閉	9時～10時30分	東日本高速道路(株) 東北支社十和田管理事務所
	11時20分～12時30分	JAかづの 営農経済部
	14時30分～15時30分	福祉保健センター

* 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。

お住まいの地域の民生委員・児童委員について

令和元年11月末で、民生委員が改選となりました。お住まいの地区の民生委員・児童委員は、広報かづの（令和2年1月号）でご確認ください。ご不明な点などがある場合はお問い合わせください。

福祉総務課 総務企画班
☎ 30・0233