

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。
◆最優秀賞 1点・優秀賞 2点・入賞 2点
※副賞として市特産品を差し上げます。
◆応募締切 8月3日(日) 必着
◆発表 9月上旬
◆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。

市民課 国保医療班 ☎30・0222

高齢者肺炎球菌予防接種費用助成

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。
※自己負担額は各医療機関により異なります。

- ◆実施期間 令和3年3月31日(日)まで
- ◆対象者
 - ①今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
 - 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

いけがみレディースクリニック、大湯リハビリ温泉病院、大里医院、かつの厚生病院、鹿角中央病院、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

※市外の医療機関希望の場合はお問い合わせください（県外は対象外）。
※熱がある時は、予防接種を受けることができません。その際は、予約日を変更しましょう。

☎30・0119

6月は食育月間

生きるために必要不可欠な「食」に対する知識や選ぶ力を育てていくことが「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、健全な心と身体を養い、豊かな人間性を育む基礎となります。

家族そろって食卓を囲む、3食をきちんと食べる、季節の旬な食材や地元の食材を使用するなど、できることから積極的に取り組んでみましょう。

市民課 子育て課 健康づくり班 ☎30・0119

地域献血の実施

地域の方が利用しやすい公共施設などで1日中献血を行う「地域献血」を実施しますのでご協力をお願いします。
当日は感染症予防のため、試食提供は行わず、献血できる体を作る造血レシピを配布します。

- ◆日にち 6月25日(日)
- ◆時間 9時～11時10分、12時30分～15時30分
- ◆場所 文化の文化交流館コモッセ 講堂

市民課 子育て課 健康づくり班 ☎30・0119

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。

時間	場所
9時～9時45分	十和田市民センター前
10時15分～11時	福祉保健センター南側入口

市民課 総務課 総務企画班 ☎30・0233

介護保険料の特別徴収額を調整 特別徴収の仮徴収額を調整 介護保険料

介護保険料の特別徴収では、4月・6月・8月に「仮徴収」として、2月徴収額と同額を徴収し、差額は、年間保険料額の確定後、10月・12月・翌年2月に「本徴収」として徴収します。
世帯構成や所得の変更により、仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じる方は、徴収額が年間を通じてできるだけ均等になるよう、6月と8月の仮徴収額を調整（平準化）し、変更通知書を送付します。

市民課 あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎30・0234

子宮がん・乳がん検診

子宮がんや乳がん検診を受けるには、申込書の提出と、受診日・検診場所を決めるための予約が必要です。予約された方には、検診日が近くなりましたら、受診票を送付します。

- ◆予約方法
 - ①すこやか子育て課健康づくり班に電話で直接予約をする
 - ②インターネットから予約をする ※メールアドレスが必要です。
- ◆検診場所

子宮がん検診 かつの厚生病院、いけがみレディースクリニック
乳がん検診 かつの厚生病院、文化の文化交流館コモッセ、十和田市民センター
※検診の詳細は、4月に各世帯に配布した「検診のご案内（緑色）」をご確認ください。



市ホームページ 検診の予約

市民課 子育て課 健康づくり班 ☎30・0119

大腸がん検診 検便容器の受け取り

検診申込書で大腸がん検診を申し込まれた方へ事前に容器を郵送します。

- ◆検診の流れ
 - ①6月下旬に検便容器が自宅に届く。
 - ②「検診のご案内（緑色）」のP5～7の日程表を確認し、提出日を決める。
 - ③2日間の便を採り、容器や袋に名前と日付を記入する。
 - ④容器と一緒に同封している黄色い封筒裏面の問診事項を記入する。
 - ⑤検診会場で問診を受け、検便を提出する。

※問診などが必要なため、すこやか子育て課窓口への提出はできません。
※申し込んだが検便容器が届かない、申し込みしてなかったが受けたという方は、左記期間中に容器を受け取ることができません。

- ◆受取期間 7月1日(日)～10月7日(日)
 - ◆時間 8時30分～17時15分
 - ◆場所 福祉保健センター、各支所 ※水曜日のみ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」は福祉保健センター！各支所に設置しています。

市民課 子育て課 健康づくり班 ☎30・0119



6月の健康教室

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)
- ◆ココから体操教室 (華美会)
- ◆ゆつたりヨガ教室 (くびれてみヨギ)
- ◆浅利ゆみ先生の健康体操教室 (スマイル教室)



皆さんの人に協力してほしいっ！

- ◆ココから体操教室 (華美会)
- ◆ゆつたりヨガ教室 (くびれてみヨギ)
- ◆浅利ゆみ先生の健康体操教室 (スマイル教室)
- ◆リズム運動教室 (ヘルステイニング)

6月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
23日(日)	10時50分～11時45分	(有)プレ・テック
	13時30分～14時20分	(株)サンテック
	15時～16時40分	鹿角警察署
25日(日)	9時～11時10分	文化の文化交流館 コモッセ
	12時30分～15時30分	

* 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。