

## インフルエンザ予防

新型コロナウイルス感染症により全国的にインフルエンザワクチンの需要が高まり、流通に影響が出ています。今年度のインフルエンザワクチンの予防接種の受付を終了している医療機関もありますので、病院へ行く前にご確認ください。

### 日常生活での予防法

- ・咳エチケットを心がけましょう。
- ・外から帰ってきたら、手洗いを心がけましょう。
- ・十分な睡眠と栄養をとりましょう。

### 咳エチケット

- ・咳やくしゃみが出る時は、他の人に向つさないようマスクを着用しましょう。マスクをつけるときは鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにしましょう。
- ・マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

☎ すこやか子育て課健康づくり班  
☎ 30・0119

## 高齢者肺炎球菌予防接種費用助成

今年度対象の方は、忘れずに接種しましょう。  
◆対象  
①または②に当てはまる市民の方  
※過去に接種した方は除きます。

- ① 3月31日頃までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
- ② 60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

| 年齢   | 対象                   |
|------|----------------------|
| 65歳  | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生 |
| 70歳  | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生 |
| 75歳  | 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生 |
| 80歳  | 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生 |
| 85歳  | 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生 |
| 90歳  | 昭和5年4月2日～昭和6年4月1日    |
| 95歳  | 大正14年4月2日～大正15年4月1日生 |
| 100歳 | 大正9年4月2日～大正10年4月1日生  |

◆接種期間 3月31日頃まで  
◆助成内容 対象医療機関に予約し、接種後、窓口で助成額3千円を差し引いた金額をお支払いいただきます。

## 医療用補正具購入費助成

がん治療により、ウィッグ(かつら)または乳房補正具を購入した費用の一部を助成します。

### ◆対象

- ・申請日に市内に住所がある方
- ・がんと診断され、がん治療を受けた、または現在受けている方
- ・がん治療に伴う、脱毛または乳房の切除により、補正具を購入している方
- ・補正具の購入費用に対して、他の自治体の助成などを受けていない方

### 品目

| 品目                  | 助成上限 |
|---------------------|------|
| ウィッグ(全頭用のかつら)       | 3万円  |
| 乳房補正具(補正パッドまたは人工乳房) | 2万円  |

※1人あたりそれぞれ1回まで  
※平成31年4月から令和3年3月までに購入した補正具が対象です。  
◆申請期限 3月31日頃



☎ すこやか子育て課健康づくり班  
☎ 30・0119

## 介護保険制度説明会休止

65歳を迎える方を対象に毎月開催していた制度説明会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により、今月からの説明会を休止します。

☎ あんしん長寿課 高齢者支援班  
☎ 30・0234

## 認知症サポーター養成講座 地区開催

認知症について学んでみませんか。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。自分や身近な人が認知症になっても安心して暮らせる鹿角市を目指し、正しい知識を身に付けませんか。受講後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。

| 日       | 場          |
|---------|------------|
| 1月13日 函 | 谷内地区市民センター |
| 2月17日 函 | 十和田市民センター  |

◆参加費 いずれも無料

☎ あんしん長寿課  
☎ 介護予防班 ☎ 30・0103



## 認知症カフェ

「認知症カフェ」は、認知症の方やご家族、地域の方たちが集い、認知症について知る・語る・つながる場所です。カフェによって内容が異なりますので、すべてのカフェを訪れてみてください。

- ◆時間 9時30分～12時30分
- ◆対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。
- ◆内容 お茶の時間、ミニ講話、レクリエーション、創作活動、体操など、毎月変わります。
- ◆参加費 いずれのカフェも無料

| 名称                | 日にち                | 場所                    | 問い合わせ             |
|-------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|
| オレンジカフェ<br>しゃべり～な | 8日 函<br>(毎月第1金曜日)  | 文化の杜交流館<br>コモッセ       | ☎ 30-0103         |
| ほっとな茶屋<br>月山の郷    | 17日 函<br>(毎月第3日曜日) | 月山の郷(毛馬内)             | ☎ 25-8022         |
| まちっこカフェ           | 18日 月<br>(毎月18日)   | 多世代交流スペース<br>まちっこ(花輪) | ☎ 22-4080<br>※要予約 |
| ぶら～っと<br>カフェ      | 21日 木<br>(毎月第3木曜日) | 社会福祉協議会               | ☎ 23-2165         |

## 1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。  
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

- ストレッツボール教室  
(さんさんレディースクラブ)
- 4日 函10時/記念スポーツセンター  
/運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッツボール、②ヨガマット
- ※①②は有料で貸し出しています。

- ゆったりヨガ教室(くびれてみヨガ)
- 8日 函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 函13時30分/多世代交流スペースまちっこ(花輪ふくし会)/水分補給の飲料

- ココから体操教室(華美会)
- 15日 函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

## 医療用補正具購入費助成

がん治療により、ウィッグ(かつら)または乳房補正具を購入した費用の一部を助成します。

### ◆対象

- ・申請日に市内に住所がある方
- ・がんと診断され、がん治療を受けた、または現在受けている方
- ・がん治療に伴う、脱毛または乳房の切除により、補正具を購入している方
- ・補正具の購入費用に対して、他の自治体の助成などを受けていない方

### 品目

| 品目                  | 助成上限 |
|---------------------|------|
| ウィッグ(全頭用のかつら)       | 3万円  |
| 乳房補正具(補正パッドまたは人工乳房) | 2万円  |

※1人あたりそれぞれ1回まで  
※平成31年4月から令和3年3月までに購入した補正具が対象です。  
◆申請期限 3月31日頃



☎ すこやか子育て課健康づくり班  
☎ 30・0119

ちよ筋ストレッチ教室(ホリデーサークル)  
24日 函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 函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

## 1月の献血車訪問

| 日時                                     | 場所    |
|--|-------|
| ◆日時 1月21日 木<br>9時～11時30分<br>13時～16時30分 | 鹿角市役所 |

\*輸血患者の副作用軽減につながりますので、400ml献血にご協力をお願いします。

