

子宮がん・乳がん検診の申込受付中

子宮がんと乳がんの検診を受診するには、受診日と検診場所を決めるための予約が必要です。
ご予約いただいた方には、検診の日にちが近くなりましたら、受診票を送付します。

- ◆申込締切 8月31日(木)まで
 - ◆予約方法
 - ①すこやか子育て課健康づくり班に電話で予約をする
 - ②インターネットで予約をする
- ※希望する医療機関・希望日を決めてお電話ください。
- 市ホームページ↓くらし・手続き↓保健・健康↓各種健診・がん検診↓けんしんインターネット予約※メールアドレスが必要です。



検診の予約はこちら

- ◆検診場所
 - 子宮がん検診
 - ①かづの厚生病院、②いけがみレディースクリニック※②の午後の受付時間は15時30分～17時となります。
 - 乳がん検診
 - ①かづの厚生病院、②文化の文化交流館モッセ、③十和田市民センター

午後の乳がん検診(かづの厚生病院)
◆検診日 7月13日(木)、8月10日(木)、9月14日(木)、10月12日(木)

- ◆受付時間
 - 1回目 13時15分～13時30分
 - 2回目 14時15分～14時30分
- ※女性技師がマンモグラフィ撮影をします。

無料クーポン券について

次の方を対象に、無料クーポン券を6月上旬頃までに送付します。
対象の方は子宮がん検診、乳がん検診でそれぞれ自己負担金2千円分が無料になります。ぜひ、この機会に検診を受けましょう。

- ◆対象
 - 子宮がん検診
 - 21歳(平成12年4月2日～平成13年4月1日生の方)
 - 乳がん検診
 - 41歳(昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生の方)

※検診の詳細は、4月に各世帯に配布した「令和3年度健康づくりガイド(ピンク)」をご確認ください。市ホームページにも、がん検診の情報を掲載しています。

☎ すこやか子育て課健康づくり班
☎ 30・0119

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)の健康診査を、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。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更または中止となる場合があります。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

地域献血の実施

通常、献血車は1日に数カ所を巡回しますが、地域献血では、地域の方が利用しやすい公共施設などで1日中献血を実施します。また、周辺の方々に対して積極的に協力を呼びかけ、地域一体となって献血を推進します。

献血車訪問に合わせ、献血できる体を作る造血レシピア粗品の配布も行います。

- ◆日時 6月24日(木) ①9時～11時15分、②12時30分～15時30分
- ◆受付場所 花輪市民センター 研修室(コモッセ内)

☎ すこやか子育て課健康づくり班
☎ 30・0119

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。どなたでもご応募できます。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2日(木)必着
- ◆発表 9月上旬(予定)
- ◆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入の上、市民課または各支所に提出してください。FAX、メールでの提出も可能です。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222
FAX 22・2042
E-mail: kokuhoh@city.kazuno.lg.jp

認知症カフェ今月の日程

| 名称 | 日にち | 場所 |
|--------------------------------|--------|------------------------|
| オレンジカフェ しゃべり～な ☎ 30-0103 | 4日(金) | 文化の文化交流館コモッセ こもれば広場 |
| | 18日(金) | 道の駅おおゆ |
| いこいカフェ ☎ 32-3330 | 9日(木) | 大里自治会館 |
| ぶら～っとカフェ ☎ 23-2165 | 17日(水) | 社会福祉協議会 |
| まちっこカフェ ☎ 22-4080 | 18日(金) | 多世代交流スペース まちっこ(花輪) |
| ほっとな茶屋月山の郷 ☎ 25-8022 | 20日(日) | 月山の郷(毛馬内) |

大腸がん検診 検便キットを郵送します

昨年度検診を受診された方および今年度電話申し込みをされた方へ、6月下旬に検便キットを郵送します。
なお、検診を申し込みされた方で、検便キットが届かない方は、すこやか子育て課までご連絡ください。

大腸がん検診の流れ

- ①6月下旬に自宅に検便キットが届く。
- ②日程表を確認し、検便を提出する日に合わせて2日間の便を採る。
- ③検診会場で問診を受け、検便を提出する。

※お住いの地区以外でも受診できます。日程は広報4月号と一緒に配布した「令和3年度健康づくりガイド」および市ホームページでご確認ください。※検診会場以外では、検便容器の提出はできません。
※肺がん検診も同時に実施していますので、一緒に受診しましょう。

☎ すこやか子育て課健康づくり班
☎ 30・0119

6月は食育月間です

「食」は生きるためには必要不可欠なものです。その「食」に対する知識

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電話でお申し込みください。日程・場所が変更となる場合には、お申し込みいただいた方へ個別にご連絡します。
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
- ◆2日(火) スローエアロビクス教室(ヘルスデザイン)
- ◆2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
- ◆ストレッच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、①ストレッचポール、②ヨガマット
- ◆※①と②は会場にて有料貸借しております。詳しくはお問い合わせください。

◆ココから体操教室(華美会)

11日(金) 10時/福祉保健センター/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

6月の献血車訪問

| とき | 受付時間 | ところ |
|--------|---------------|-----------|
| 22日(木) | 11時～12時 | (有)ブレ・テック |
| | 14時～16時30分 | 鹿角警察署 |
| 24日(土) | 9時～11時15分 | 文化の文化交流館 |
| | 12時30分～15時30分 | コモッセ |

* 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。
※新型コロナウイルス感染症の拡大により、全国的に献血協力者数が減少しているため、積極的にご協力いただきますようお願いいたします。

や選ぶ力を育んでいくことが「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が、特にこれから成長していく子どもたちに対する「食育」は、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

「家族そろって食卓を囲む」、「3食きちんと食べる」、「季節の旬な食材や地元の食材を使う」など、できることから取り組んでみましょう。

介護保険料 特別徴収の仮徴収額を調整

介護保険料の特別徴収は、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、年間保険料額の確定後、差額を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には、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。

☎ あんしん長寿課 高齢者支援班
☎ 30・0234

浅利ゆみ先生の健康体操教室(スマイル教室)

22日(木) 13時30分/福祉保健センター/水分補給の飲料

◆ちよ筋ストレッच教室(ホリデーサークル)

27日(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

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

今月の骨密度測定会・ナトカリ比測定会

◆日時 6月29日(木) 13時30分～14時30分

◆場所 十和田市民センター