



健康とわだ21

健診の申し込み忘れていませんか？

8月末日現在において市の特定健診の受診率は約30%です。健診は、あなたの健康を守る大切な機会です。忘れずに年に1度健診を受けましょう。申し込みをしていないかた、または申し込みをしていて健診を受け忘れたかたは、お問い合わせください。 **申し込み先** 市保健センター(☎251181)

特定健診とは・・・平成20年度に基本健診から特定健診と名称が変更になりました。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見し、生活習慣の改善を目的とした健診です。

●健診項目：問診、身体測定、血圧測定、尿検査、採血、医師診察



忙しくて健診を受けるヒマがないよ！

忙しい時は、自分の健康の優先順位が下がってしまいます。でも、健康であるからこそ働くことができます。

市保健センターで実施する集団方式以外にも、ご自分の都合に合わせて受診できる個別医療機関方式もあります。どちらかを、ご都合に合わせてお選びください。



あなたの健康が、家族の幸せにつながっています。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

予防接種法に基づき高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します。
この予防接種は義務ではありません。



対象 本市に住民登録をしている次のかた

- ①接種日において満65歳以上のかた
- ②接種日において満60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能において身体障害者1級のかた

※①②以外のかたは、市で実施する予防接種の対象となりませんので、直接医療機関にお問い合わせください。

持ち物 予診票、健康保険証

※10月25日の時点で満65歳のかたと今まで接種したかたには予診票を10月20日頃に郵送します。そのほかのかたは期間内にお問い合わせください。

予防接種の期間 10月25日(月)から平成23年1月31日(月)まで

実施場所 市内指定医療機関

費用 1,300円

※次のかたは無料です。

- ・生活保護世帯のかた
受給者証など確認できる書類の提示が必要です。
- ・平成22年度市民税非課税世帯のかた
事前に税務課(市役所本館1階)または十和田湖支所で「市民税非課税世帯証明書(無料)」を取得し、接種するときに指定医療機関へ提出してください。

申し込み先 市保健センター(☎251181)



人間ドックの申し込みを再募集!

対象 40歳以上の市国保、後期高齢者医療制度に加入しているかた

とき 10月18日(月)から12月17日(金)までのいずれか(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 市立中央病院健診センター

費用 14,000円

募集人数 30人程度

申し込み先 市保健センター(☎251181)

※定員になり次第、受け付け終了となります。お早めにお申し込みください。申し込みをしたかたに、受付時間やオプションの案内などを郵送します。



「自死遺族のつどい」のお知らせ

～大切なかたを亡くされたあなたへ～

自死で家族や友人、恋人など大切なかたを亡くした思いを抱えているかたが集まり、自分の体験や思いを心おきなく、ありのまま話せる安心な場所です。その場にいるだけでも、聴くだけでもかまいません。

とき 10月23日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 青森県立精神保健福祉センター

申し込み先 青森県立精神保健福祉センター
(☎017-787-3951)

さわやか健康講座のお知らせ

ウエストすっきり！
食事で作る健康なカラダ

この講座は運動、栄養、病気予防など、テーマを替えて全5回開催しており、今回が最終となります。みなさんの健康づくりや病気の予防に役立ててください。

とき 10月7日(木) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 市保健センター

講師 管理栄養士 麦倉 淳子さん

申込期限 10月4日(月)

申し込み先 市保健センター(☎251181)

