

フレイルチェック 測定会

筋肉量や体脂肪量などの体成分を測定してみませんか。今の自分の体の状態を知り、フレイル（虚弱）や低栄養を予防しましょう。当日は、保健師や管理栄養士が健康相談に対応します。お気軽にご相談ください。  
※ペースメーカーを使用している方は測定できません。  
※測定の2時間前までに食事を済ませることをお勧めします。

- 東部公民館  
日 2月1日(木)午前10時～11時 30分  
申 1月31日(水)までに電話で
- ニツ井町庁舎  
日 2月7日(水)午前10時～11時 30分  
申 2月6日(火)までに電話で

「チャレンジ200」  
定 先着12人  
問 市民保険課 Tel.89・2159

認知症家族介護の 交流会

認知症への不安や悩みを語り合える場です。

- 日 2月13日(火)午後1時～3時
- 場 やさしい風「健康館」
- 問 長寿いきがい課

Tel.89・53355

介護予防教室

65歳以上の方が対象。運動不足の解消や、もの忘れ予防をしたい方、ぜひご参加ください。

- 本庁地域包括支援センター  
日 毎週木曜日午前9時30分～11時30分  
場 サンプルノ
- 北地域包括支援センター  
日 毎週水曜日午前10時～11時 30分  
場 特養しののめ

- 南地域包括支援センター  
日 2月13日(火)鶴形公民館  
・ 2月29日(木)南部公民館  
いずれも午前10時～11時30分

認知症カフェ ほっとカフェ

認知症の方やそのご家族、認知症の予防をしたい方など誰でも参加して集える場です。

- 日 2月20日(火)午前10時～正午
- 場 サンプルノ
- 問 長寿いきがい課

Tel.89・53355

家族介護者の集い

本庁地域包括支援センター  
日 2月14日(水)午後1時30分～2時30分  
場 サンプルノ

- 北地域包括支援センター  
日 2月8日(木)午後1時30分～2時30分  
場 特養しののめ
- 南地域包括支援センター  
日 2月22日(木)午前10時～11時 30分  
場 東部公民館

健康チャレンジポイントは 3月4日(月)必着です!

今年度分のポイント交換申請書を提出していない方は、忘れずに申請してください。

これからもご自身の健康のため、自分に合った運動や食生活を心掛けましょう。

【事業内容】 次の①～③でポイントを貯めることで、1,000円分のもっくんカードのポイントまたは全国共通商品券と交換できます。

- ①運動や食事など、健康に役立つ目標を決めて実践する(上限600ポイント)
- ②健診(検診)を受ける(上限600ポイント)
- ③対象となるイベントに参加するまたは保健師に健康相談をする(上限400ポイント)

【対】 市内在住の20歳以上の方で、①で200ポイント以上(必須)と、①②③の合計で1,000ポイント以上貯めた方

【申】 ポイント交換申請書に必要事項を記入し郵送

【問】 〒016-0157 能代市字腹鞆ノ沢19-3 健康づくり課 Tel.58-2838



もっくんポイントか商品券か忘れずに選択してね!

2月の休日当番医

日	内科	小児科
4日(日)	金田医院 Tel.73-2511	平野医院 Tel.54-3181
11日(日)	小泉医院 Tel.52-2427	石川こどもクリニック Tel.52-8558
12日(月祝)	工藤泌尿器科医院 Tel.54-9055	-
18日(日)	鹿渡内科医院(三種町) Tel.87-3030	ねもとクリニック Tel.52-8777
23日(金祝)	わたなべ内科医院 Tel.74-7333	-
25日(日)	能代南内科内視鏡クリニック Tel.54-9011	石川こどもクリニック Tel.52-8558

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状等をお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

【問】 〈平日〉 能代市山本郡医師会 Tel. 58-2581  
〈休日〉 能代山本医師会病院 Tel. 58-3311