

健康・福祉

歯周病検診・
後期高齢者歯科健診
無料受診券

令和6年度の歯周病検診無料受診券・後期高齢者歯科健診無料受診券は、もう使用しましたか。無料受診券の有効期限は2月28日(金)です。ぜひ、この機会に受けましょう。

医療機関へ電話予約してから受診をお願いします。
健康づくり課

TEL 58・2838

歯周病検診無料受診券該当者

40歳(昭和58年4月2日～59年4月1日生)
50歳(昭和48年4月2日～49年4月1日生)
60歳(昭和38年4月2日～39年4月1日生)
70歳(昭和28年4月2日～29年4月1日生)

後期高齢者歯科健診無料受診券該当者

75歳(昭和23年4月2日～24年4月1日生)

風しんクーポン券

風しんの抗体検査・予防接種の無料クーポン券発行は、今年度で終了します。抗体検査は1月31日(金)までに受けましょう。抗体検査を受けて十分な量の抗体がなかった方は予防接種を2月28日(金)までに受けましょう。

対 45歳～62歳の男性

問 子育て支援課

TEL 89・2948

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。併せてミネラル量やタンパク質量も確認できます。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のでご注意ください。

※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。

●本庁舎

日 1月14日(火)午前10時～11時
30分

定 先着12人

申 1月10日(金)までに電話で

●二ツ井町庁舎

日 1月15日(水)午前10時～11時
30分

定 先着12人

申 1月14日(火)までに電話で

問 市民保険課 TEL 89・2159



健康運動教室(チャレンジャー☆フィットネス)

能代地区

●第10回

日 1月29日(水)午後2時～3時

場 アリナス

講 佐藤香蓮さん

定 15人

持 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル、お持ちの方はヨガマット

申 1月22日(水)までに電話で

問 健康づくり課

TEL 58・2838



ステップエクササイズ

日 1月14日、21日、28日、2月4日、18日、25日、3月11日、18日いずれも火曜日(全8回)午後7時～8時

場 B&G海洋センター

講 安井加奈子さん

定 一般女性20人

費 4800円(保険料含む)

持 内履き、飲み物、ヨガマット

申 1月8日(水)までに電話で

問 能代市総合体育館



TEL 54・3607

見守り対応機器の購入などを支援します

一人暮らし高齢者などの安否確認を別居の親族などが容易に行うことができるよう、見守り対応機器を購入・レンタルした場合に、支援金5000円を交付します。詳細はお問い合わせください。

対 市内で一人暮らしをする方で、次のいずれかに該当する方

① 65歳以上

② 40歳以上65歳未満で、介護保険法の特定疾病に該当

③ 障害者手帳の交付を受けている

問 長寿いきがい課

TEL 89・2156

1月の献血日程

12日(日)	10:00～12:00	ケーズデンキ能代東店
	13:30～16:00	ザ・ビッグ能代高場店
28日(火)	10:00～11:30	能代警察署
	13:00～14:00	秋木製鋼
	15:00～16:00	能代山本医師会病院

問 能代保健所 TEL 52-4333、健康づくり課 TEL 58-2838

後期高齢者医療費通知
をお送りします

後期高齢者医療保険にご加入の方に年2回、医療費通知を発行します。1回目は1月17日(金)(令和6年1月～10月受診分)、2回目は2月25日(火)(令和6年11月～12月受診分)です。

問 県後期高齢者医療広域連合業務課

TEL 018・853・7155

地域局市民福祉課

TEL 73・5500