

骨髄移植ドナー等に補助金を交付します

令和3年4月1日以降に公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞の提供者となった方(ドナー)などに補助金を交付します。

補助金交付対象・補助金の額

①骨髄等の提供が行われた日および申請日において、市内に住所があるドナー

入院・通院日数×2万円(上限14万円)(ただし、ドナー休暇を取得した場合は、入院・通院日数から差し引きます)

②市内に住所を有するドナーに対しドナー休暇を付与した青森県内の事業所

入院・通院日数×1万円(上限7万円)

申請期限…骨髄等の提供が完了した日から90日以内

*詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ・申請先

健康推進課 内線2374

一度はぜひ受けてほしい！ 肝炎ウイルス検診

肝臓は栄養を蓄えたり、血液中の毒物などの代謝や解毒をしたりする働きがあり、生命維持のために重要な臓器です。

肝炎とは、肝細胞が破壊されている状態であり、放置していると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まります。

肝炎ウイルス検査は、血液検査で簡単に分かり、たとえ感染がわかったとしても、検査費や治療費の助成があります。40歳以上でこれまで肝炎ウイルス健診を受けたことがない方は、検査を受けることができます。

詳細については、下記へお問い合わせください。

問い合わせ先

健康推進課
内線2380



ゆーゆー元気教室

椅子に座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

開催日	予約開始日
7月7日(水)	⑤のみ予約可
7月21日(水)	7月7日(水)
8月4日(水)	7月21日(水)

時間…各開催日の次の①～⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00
③13:00～13:45 ④14:15～15:00
⑤15:30～16:15

場所…生き活きセンター

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

日時…8月12日(木)、19日(木)
15:00～15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター
内線2462

ノルディック・ウォーク

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…7月12日(月)、26日(月)
10:00～11:30

*事前の健康チェックがあるため、集合時間は9:30

申込み…初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします。手袋を着用してください)

*雨天時はドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

いきいき教室(介護予防教室)

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①7月8日(木) 基礎から学ぶ～3色パステルアート①～

金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

②7月14日(水) 基礎から学ぶ～3色パステルアート①～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
生き活きセンター 13:30～15:00

③7月20日(火) 作品を作ってみよう！～3色パステルアート②～

金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

④7月28日(水) 作品を作ってみよう！～3色パステルアート②～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
生き活きセンター 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター
内線2462