

令和8年度版

～令和9年3月まで保管してご利用ください～

# きたあきた 健康ガイド 《成人保健》

※二次元バーコードを読み込むと市のホームページへ移動します。

※各ページの下に小学6年生139名から選ばれた30点の健康標語を掲載しています。  
テーマ：元氣なからだを保つための心がけ

健診・健康・介護予防  
ところ・予防接種

▼ P1～

成人健診・健康診査  
成人健(検)診受診方法/  
ドック/年齢早見表



▼ P11

歯の健康

成人歯周病健診/高齢者歯科口腔健  
診/7520認定

▼ P13～

こころの健康

いのちこころの個別相談/  
ホッとあい訪問/  
ふれあい相談員サロン



▼ P12/15～

介護予防・健康教室

自分測定日/市民ウオーク/  
フレイル健診・予防教室/  
その他介護予防教室/  
食生活改善推進員募集



▼ P18～

おとなの予防接種

費用を助成している予防接種/  
帯状疱疹ワクチン/  
実施医療機関



お問い合わせ

北秋田市保健センター  
【医療健康課】

健康推進係

☎0186-62-6666

地域医療対策室

☎0186-62-6626



〒018-3315 北秋田市宮前町9番69号

開館時間 8:30～17:15

※土日・祝日・年末年始はお休みです。

# 成人検診・健康診査

## 受診の流れ

- ※ 同じ健(検)診を年に2回以上受診することはできません。
- ※ 健(検)診結果は市に報告されます。

**得** 集団健診  
受診者全員に  
トイレット  
ペーパー  
プレゼント!!



## 集団健(検)診

※保健センターや各公民館等で行う健(検)診です。  
※集団健(検)診日程・・・P7～9

## 医療機関での健(検)診

※かかりつけ医等の指定医療機関で行う検診です。

## 予約の有無を確認

### 予約 不要

平日の以下の健(検)診は、  
直接会場にお越しください。

- 特定健診/後期高齢者健診
- さわやか健診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 胃がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 子宮頸がん検診
- 骨粗しょう症検診

### 要予約!

以下の健(検)診は事前予  
約が必要です。

- ホリデー健(検)診
- 秋の追加健(検)診
- 乳がん検診



#### 電話予約

医療健康課 ☎62-6666  
平日8:30～17:15



#### WEB予約

24時間  
利用可能



<https://tzk.graffer.jp/city-kitaakita/smart-apply/apply-procedure-alias/r8kenshin>

### 要予約!

医療機関に事前の予約が必要です

- 特定健診/後期高齢者健診 ・ 詳細はP 4
- 胃がん検診・・・・・・ 詳細はP 6
- 子宮頸がん検診・・・・・・ 詳細はP 9
- 乳がん検診・・・・・・ 詳細はP 9
- 成人歯周病検診・・・・・・ 詳細はP1 1
- 高齢者歯科口腔健診・・・・ 詳細はP1 1

## 健(検)診を受診



### 健(検)診当日の持ち物

- マイナ保険証または資格確認書
- 成人検診受診券 (北秋田市国民健康保険、後期高齢者医療制度加入の方にのみ送付しています)
- 検診料金 (北秋田市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者の方、市民税非課税世帯の方は無料です。)
- 採尿容器(集団健診で受診する方は当日の早朝尿をご持参ください)
- 健康手帳(お持ちでない方には集団健診の会場、または事前に保健センターにて発行します。)
- 生活保護受給者の方は「受給者証」
- 市民税非課税世帯の方は「証明書※」をご持参いただくと検診料金は無料です。(国保・後期の方は不要)  
※非課税世帯証明書は、税務課、各窓口センターで発行してもらい検診会場にご持参下さい。発行手数料は無料です。

## 結果通知を確認

約1～2か月後に郵送で結果を通知します。  
成人歯周病検診・高齢者歯科口腔健診は実施医療機関において結果をお伝えします。

## 市の検診以外でがん検診を受診する方へ【アンケート回答のお願い】

### R7年度北秋田市 がん検診受診率

(5大がん検診受診率平均：保健師しらべ)

# 7.8%

秋田県がん検診受診率50.0%(5大がん検診受診率平均：厚労省「国民生活基礎調査」)

＼＼皆様の回答が北秋田市のがん検診受診率UPにつながります！／／

北秋田市のがん検診受診率は、秋田県と比べると低い状況です。  
職場やドック等で受けたがん検診が数字に表れていないためです。  
職場やドック等でがん検診受診後にアンケートで受診状況のご回答をいただき、北秋田市がん検診受診率UPへのご協力をお願いいたします。

<https://tzk.graffer.jp/city-kitaakita/smart-apply/surveys-alias/8gannannke-to>



# 北秋田市ドック (国保ドック・長寿ドック・脳ドック)

## 注意事項

- 1、ドックの重複受診は不可。
- 2、国保ドック・長寿ドックは、基本的な検査・胃・大腸・肺がん等検診のすべての項目を受けていただける方に限り、受付可能。

国保ドック	長寿ドック	脳ドック
<p>【対象】 国民健康保険加入の40歳～74歳の方 (年齢は令和9年3月末での年齢)</p> <p>【定員】 北秋田市民病院100人 秋田県総合保健センター25人</p> <p>【助成額】 9,000円～</p> <p>【受診期間】 令和8年5月～11月末日</p>	<p>【対象】 後期高齢者医療制度加入の方</p> <p>【定員】 北秋田市民病院50人</p> <p>【助成額】 9,000円～</p> <p>【受診期間】 令和8年5月～11月末日</p>	<p>【対象】 加入保険制限なく40歳～74歳の方 (年齢は令和9年3月末での年齢) ただし、助成は5年に1回</p> <p>【定員】 4医療機関合わせて50人</p> <p>【助成額】 20,000円</p> <p>【受診期間】 令和8年5月～11月末日</p>
<p>①北秋田市民病院 ☎62-7010 (保健福祉活動室) 自己負担額：11,000円前後</p>	<p>①北秋田市民病院 ☎62-7010 (保健福祉活動室) 自己負担額：10,000円前後</p>	<p>①秋田県立循環器・脳脊髄センター (秋田市) ☎018-833-0115 自己負担額：23,400円</p>
<p>②秋田県総合保健センター (秋田市) ☎018-831-2013 自己負担額：14,000円前後</p>		<p>②能代厚生医療センター (能代市) ☎0185-52-3111 自己負担額：21,250円</p>
<p>どなた様もこちらをご確認ください</p>		<p>③石田脳神経外科クリニック (大館市) ☎0186-44-6600 自己負担額：Aコース25,000円 Bコース15,000円</p>
<p>国保ドック</p>	<p>オプション検査については、受診日を予約する際に医療機関へお尋ねください。自己負担額は、年齢や性別で異なります。※市民病院の子宮頸がん検診はありません。</p>	
<p>長寿ドック</p>		
<p>脳ドック</p>	<p>検査内容やコースの詳細については、希望する医療機関のホームページをご覧ください。</p>	
<p>④久保脳神経外科クリニック (大館市) ☎0186-59-6655 自己負担額：一般コース10,000円 ミニコース 5,000円</p>		
<p><b>申し込み期間 4月2日(木)9:00～4月30日(木) 17:15</b> <b>医療健康課 ☎62-6666 ※定員になり次第締め切ります</b></p>		
<p>①希望するドックの種類 ②お名前 ③生年月日 ④住所 ⑤連絡先 ⑥加入の健康保険</p>		
<p><b>「決定通知書」が届いてから受診日を予約</b></p>		
<p>医療健康課に申し込み後、10日程度で「決定通知書」をご自宅へ送付します。内容に間違いがなければ、ドックの受診先医療機関に受診日予約の電話をしてください。「決定通知書」が届いていないと、医療機関に連絡しても受付できませんのでご注意ください。</p>		
<p><b>ドックを受診し、自己負担分を医療機関窓口で支払</b></p>		
<p>自己負担額は、年齢や性別により異なります。</p>		
<p><b>医療機関から届く結果通知を確認</b></p>		

# 年齢別検診早見表

## ＜早見表の見方＞

○印は、受けられる検診です。  
●印は、検診費無料対象です。

掲載ページ		P5			P6		P9-10			P11
検診項目		肺がん	大腸がん	前立腺がん(男)	胃がん	肝炎ウイルス	子宮・超音波(女)	乳がん(女)	骨粗しょう症(女)	歯周病
検診方式		集団検診	集団検診	集団検診	集団検診 医療機関	集団検診	集団検診 医療機関	集団検診 医療機関	集団検診	医療機関
料金		400円	700円	700円	1,400円	900円	1,700円	1,500円	800円	1,500円
20～39歳	昭62/4/1～平19/3/31生						○/● 無料年齢あり (P9)			○ 20歳・30歳
40歳	昭61/4/1～昭62/3/31	○	○		○	○	○	●	○	○
41歳	昭60/4/1～昭61/3/31	○	○		○					
42歳	昭59/4/1～昭60/3/31	○	○		○		○	●	○	
43歳	昭58/4/1～昭59/3/31	○	○		○					
44歳	昭57/4/1～昭58/3/31	○	○		○		○	●	○	
45歳	昭56/4/1～昭57/3/31	○	○		○				○	○
46歳	昭55/4/1～昭56/3/31	○	○		○		○	○	○	
47歳	昭54/4/1～昭55/3/31	○	○		○					
48歳	昭53/4/1～昭54/3/31	○	○		○		○	○	○	
49歳	昭52/4/1～昭53/3/31	○	○		○					
50歳	昭51/4/1～昭52/3/31	○	●	○	●		○	○	○	○
51歳	昭50/4/1～昭51/3/31	○	●	○	○					
52歳	昭49/4/1～昭50/3/31	○	●	○	●		○	○	○	
53歳	昭48/4/1～昭49/3/31	○	●	○	○					
54歳	昭47/4/1～昭48/3/31	○	●	○	●		○	○	○	
55歳	昭46/4/1～昭47/3/31	○	○	○	○				○	○
56歳	昭45/4/1～昭46/3/31	○	○	○	●		○	○	○	
57歳	昭44/4/1～昭45/3/31	○	○	○	○					
58歳	昭43/4/1～昭44/3/31	○	○	○	●		○	○	○	
59歳	昭42/4/1～昭43/3/31	○	○	○	○					
60歳	昭41/4/1～昭42/3/31	○	○	○	○		○	○	○	○
61歳	昭40/4/1～昭41/3/31	○	○	○	○					
62歳	昭39/4/1～昭40/3/31	○	○	○	○		○	○	○	
63歳	昭38/4/1～昭39/3/31	○	○	○	○					
64歳	昭37/4/1～昭38/3/31	○	○	○	○		○	○	○	
65歳	昭36/4/1～昭37/3/31	○	○	○	○				○	○
66歳	昭35/4/1～昭36/3/31	○	○	○	○		○	○	○	
67歳	昭34/4/1～昭35/3/31	○	○	○	○					
68歳	昭33/4/1～昭34/3/31	○	○	○	○		○	○	○	
69歳	昭32/4/1～昭33/3/31	○	○	○	○					
70歳	昭31/4/1～昭32/3/31	○	○	○	○		○	○	○	○
71歳	昭30/4/1～昭31/3/31	○	○	○	○					
72歳	昭29/4/1～昭30/3/31	○	○	○	○		○	○		
73歳	昭28/4/1～昭29/3/31	○	○	○	○					
74歳	昭27/4/1～昭28/3/31	○	○	○	○		○	○		
75歳	昭26/4/1～昭27/3/31	●	●	●	●					
76歳以上	昭26/3/31以前	●	●	●	●		偶数歳	偶数歳		●

# 特定健康診査・後期高齢者健康診査

対象者	<b>【特定健診】</b> 40歳以上の北秋田市国民健康保険加入者 <b>【後期高齢者健診】</b> 後期高齢者医療制度に加入の北秋田市民の方 <b>【一般健診】</b> 40歳以上の生活保護受給者（集団健診のみ）		通院中の方も対象です。
健診項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>●問診、計測（身長、体重、腹囲※75歳以上は腹囲なし）</li> <li>●診察 ●血圧測定 ●尿検査</li> <li>●血液（脂質、血糖、肝機能、クレアチニン、尿酸、<u>アルブミン検査</u>）</li> </ul> <p style="text-align: right;">↓ 集団健診またはドックで、75歳以上の方に実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○貧血検査 ○心電図検査 ○眼底検査</li> </ul> <p>●共通項目 ○集団健診、ドックを受診した40、50、60歳の節目年齢の方。医療機関受診の場合は、医師判断対象者のみ。</p>		
受診方法 <small>（いずれかひとつ）</small>	<b>①集団健(検)診（無料）</b> ホリデー健診、秋の追加健診は要予約。 日程表を確認のうえ受診ください。（P7参照）  <b>②ドック（自己負担額あり）</b> 北秋田市民病院と秋田県総合保健事業団 で受診できます。（P2参照）  <b>③医療機関での受診（無料）</b> （R8.12月末まで） 県内の実施医療機関で受診できます。 市内医療機関は <b>右表を参照</b> 。	市内医療機関	電話番号
		北秋田市民病院 （保健福祉活動室）	62-7010
		国民健康保険合川診療所	78-3161
		市立阿仁診療所	82-2351
		市立米内沢診療所	72-4501
		あじみね内科医院	67-7035
		うえだクリニック	60-1055
		遠藤クリニック	63-0515
		児玉内科クリニック	69-7311
たむら内科クリニック	63-2700		
	奈良医院	62-1146	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協会けんぽ等（北秋田市国民健康保険<b>以外</b>の健康保険）に加入している被扶養者については、保険者発行の「<b>特定健康診査受診券</b>」をお持ちいただくと、市の集団健(検)診会場で特定健診を受診できます。詳細は、加入先の健康保険組合にお問い合わせください。</li> <li>・国では40～74歳までの国民健康保険加入者に通院の有無を問わず特定健診を行うよう定めています。現在、医療機関で治療中の方は、かかりつけ医へ受診券を持参し、年に1度は受診しましょう。</li> </ul>		

## さわやか健康診査

対象者	20歳～39歳までの職場等で健診を受ける機会のない方	料金	無料
健診項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問診 ・計測（身長、体重、腹囲） ・診察 ・血圧測定</li> <li>・尿検査 ・血液（脂質、血糖、肝機能、クレアチニン、貧血、尿酸） ・心電図</li> </ul>		
受診方法	・集団健(検)診のみ（P7参照）		
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳～39歳の北秋田市国民健康保険加入者には受診券を送付します。</li> <li>・加入している健康保険に関わらず受診できます。お勤め中の方でさわやか健康診査を受診する方は、マイナ保険証または資格確認書等のみで受診できます。</li> </ul>		



# 受けよう！がん検診

がん検診は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで「がんによる死亡リスクを減らす」ことを目的としています。

一方で、検診を受けても必ずがんが見つかるわけではないことや、実際にはがんがなくても「要精密検査」と判定される場合があります。がんは、早期には自覚症状がほとんどありません。そのため定期的ながん検診を受け、「早期発見・早期治療」につなげましょう。

もしも「要精密検査」といわれたら…  
がんが疑われる場合だけでなく念のため詳しい検査が必要な場合も含まれます。早期発見・早期治療につなげるため、必ず受診しましょう。

肺がん等検診 (集団検診)	対象者	今年度40歳以上の方	検査内容	問診、胸部エックス線検査 ※「がん検診実施のための指針」の改正によりR8年度から喀痰細胞診の実施を中止します。	料金	400円
	注意	<p>《他の検診を受ける際の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん検診を受けた後、3日間は肺がん等検診は受診出来ません。(バリウムの影響で正しく判定できないため)</li> </ul> <p>《服装》 無地のTシャツ1枚での撮影をお勧めします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>良い例</p>  <p>無地のTシャツO</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>このような付属物、洋服の場合は撮影ができません</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  金具×                 </div> <div style="text-align: center;">  ボタン×                 </div> <div style="text-align: center;">  ネクレス×                 </div> </div> <div style="text-align: center;">  飾り×                 </div> <div style="text-align: center;">  プリント×                 </div> <div style="text-align: center;">  刺繍×                 </div> <div style="text-align: center;">  湿布・磁気治療器×                 </div> </div> <p>妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は検査できません。</p> <p>65歳以上の方に結核検診が義務付けられていますが市では、40歳から実施しています。</p> </div>				
大腸がん検診 (集団検診)	対象者	今年度40歳以上の方	検査内容	問診(封筒に記入) 免疫便潜血検査(2日法)	料金	700円
	無料対象	■50~54歳の方(令和9年3月31日の年齢)				
	受付期間	<p>検診会場以外での受付は次のとおりです。期間中に間に合うよう、採便してください。</p> <p>春の受付期間： 4月13日(月)～ 6月25日(木)</p> <p>秋の受付期間： 10月13日(火)～10月30日(金)</p> <p>受付場所： 北秋田市保健センター窓口(平日 8時30分～17時15分まで)</p>				
	容器について	<ul style="list-style-type: none"> <li>昨年度の大腸がん検診受診者には4月中に容器を送付します。使用期限がR8年9月までのものとなりますので、10月の追加検診では使用できません。(10月の追加検診で大腸がん検診をご予約した方全員に再度容器をお渡しします。)</li> <li>容器が必要な方には、次の場所でお渡しします。 配布場所：北秋田市保健センター、各総合窓口センター、各出張所 配布時間：平日 8時30分～17時15分(各出張所は9時～13時まで)</li> </ul> <p style="text-align: right;">黄色封筒裏側の問診を忘れずに記入しましょう</p> 				
注意	繰り返し精密検査になる方は、医療機関の受診をお勧めします。					
前立腺がん検診 (集団検診)	対象者	今年度50歳以上の男性	検査内容	問診、血液検査(PSA検査) ※血液中の腫瘍マーカーの数値を測定する検査	料金	700円
	注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>泌尿器科で治療中・経過観察中の方は、検診対象外となります。</li> <li>繰り返し精密検査になる方は、医療機関の受診をお勧めします。</li> </ul>				

胃がん検診 (集団検診・医療機関)	対象者	今年度40歳以上の方	検査内容	問診、胃部エックス線検査 (バリウム)	料金	1,400円	
	無料対象	■50.52.54.56.58歳の方 (令和9年3月31日の年齢)					
	受診方法	①集団検診 P8					
		②北秋田市民病院 <a href="https://www.kitaakita-hp.jp/health-checkup-web.shtml">https://www.kitaakita-hp.jp/health-checkup-web.shtml</a>	実施期間	WEB予約	電話予約		
		4月～12月末	 	保健活動室 ☎62-7010 予約受付時間 平日13:00～15:30			
注 意	<p>《食事・水分摂取について》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前日の21時以降 禁食・禁煙になります。(アメ・ガム・タバコも禁止)</li> <li>水または白湯(コップ1杯程度約200ml)、血圧や心臓のお薬は検査2時間前までの摂取が可能です。検査当日にインスリンや血糖降下剤を服用した方は受診できません。</li> </ul> <p>《他の検診を受ける際の注意》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん検診の後、3日間は肺がん等検診、大腸がん検診を受診できません。(バリウムの影響で正しく判定できないため)</li> </ul> <p>《服装》 無地のTシャツ1枚での撮影をお勧めします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>良い例</p>  <p>無地のTシャツ〇</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>このような付属物、洋服の場合は撮影ができません</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>飾り×</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>金具×</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ボタン×</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>プリント×</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>刺繍×</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ネックレス×</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>湿布・磁気治療器×</p> </div> </div> </div> </div>						
その他の検査	ピロリ菌検査 (血液検査)	対象者	40歳～59歳で、ホリデー・秋の追加検診日程で胃がん検診を受診する方 ※ピロリ菌検査済、除菌済、胃疾患治療中の方は対象外		料金	無料	

対策型胃内視鏡検査 (胃カメラ)	対象者	50.52.54.56.58歳の方 定員50名 (令和9年3月31日の年齢)	申込期間	4月～6月 医療健康課☎62-6666		
			実施期間	7月～12月	料金	無料
	受診の流れ	お申込みの方へは、6月中旬頃に受診券(胃内視鏡検査専用)と医療機関リストを送付します。届き次第、ご希望の医療機関へご予約ください。 ※市内で受診できるのは北秋田市民病院のみ(検査日：金曜日)です。 結果は、受診後約1か月以内に医療健康課から通知します。				
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでに、市の胃内視鏡検査を受診した方も申込できます。</li> <li>対策型胃内視鏡検査を受診した場合、翌年度の胃部エックス線検査(バリウム検査)は受診できません。</li> </ul>					

肝炎ウイルス (集団検診)	対象者	今年度40歳の方のみ	検査内容	問診、血液検査	料金	900円
	その他	肝炎の危険がないか調べることで、慢性肝炎による肝硬変や肝がんの予防につなげます。				

# 集団健(検)診日程

- お住まいの地区にかかわらずどの会場でも受診できます。  
ご都合の良い日程で受診してください。
- 「ホリデー健(検)診」「秋の追加健(検)診」の受診をご希望の方は事前予約が必要です。  
予約がないと受診できない場合があります。



## 特定<sup>(さわやか 後期高齢者)</sup>健診/肺がん/大腸がん/前立腺がん/肝炎ウイルス検診

月 日	受付時間	会 場	月 日	受付時間	会 場
4月13日(月)	9:30-10:30	森吉公民館	5月7日(木)	9:30-10:30	坊沢公民館
	13:30-14:30			13:30-14:30	南鷹巣交流センター
4月14日(火)	9:30-10:30	森吉公民館	5月8日(金)	9:30-10:30	北秋田市交流センター
	13:30-14:30			13:30-14:30	栄公民館
4月15日(水)	9:30-10:30	前田公民館	ホリデー健(検)診 5月9日(土)	7:00-8:30	北秋田市保健センター   
	13:30-14:30				
4月16日(木)	9:30-10:30	前田公民館	5月11日(月)	9:30-10:30	七日市公民館
	13:30-14:30	森吉公民館		13:30-14:30	沢口公民館
4月17日(金)	9:30-10:30	阿仁保健センター	5月12日(火)	9:30-10:30	北秋田市保健センター
	13:30-14:30			13:30-14:30	
4月20日(月)	10:00-11:30	大阿仁出張所	5月13日(水)	9:30-10:30	コ ム コ ム
4月21日(火)	9:30-10:30	合川庁舎		13:30-14:30	
	13:30-14:30				
4月22日(水)	9:30-10:30	合川公民館	5月14日(木)	9:30-10:30	北秋田市保健センター
	13:30-14:30			13:30-14:30	
4月23日(木)	9:30-10:30	合川公民館	<b>【秋の追加健(検)診】</b>		
	13:30-14:30	上杉会館	10月18日(日)	7:00-8:30	北秋田市保健センター   
4月24日(金)	9:30-10:30	綴子公民館	10月19日(月)	7:00-8:30	
	13:30-14:30		10月20日(火)	7:00-8:30	
			10月31日(土)	7:00-8:30	

# 「ホリデー健(検)診」「秋の追加健(検)診」の事前予約はこちらから



**電話予約**

医療健康課 ☎62-6666 (平日8:30~17:15)  
氏名・生年月日・住所・電話番号希望する検診の種類をお伝えください。



**WEB予約**

北秋田市  
予約サイト



パソコンからはこちらのURLを入力してください

<https://ttzk.graffer.jp/city-kitaakita/smart-apply/apply-procedure-alias/r8kenshin>



- 女性の検診以外の全ての健(検)診を同日に受けられます。
  - 5月9日(土)は年度末年齢74歳までの方(平日仕事等で検診を受ける時間がとれない方)が対象です。
  - 40~59歳で、胃がん検診を受診する方はピロリ菌検査を無料で受けることができます。
- ※ピロリ菌検査済・除菌済・胃疾患治療中の方は対象外

## 胃がん検診

月 日	受付時間	会 場	月 日	受付時間	会 場									
5月8日(金)	5:30-6:30	森 吉 公 民 館	5月22日(金)	5:30-6:30	坊 沢 公 民 館									
ホリデー健(検)診 5月9日(土)	7:00-8:30	北秋田市保健センター 	5月25日(月)	5:30-6:30	栄 公 民 館									
5月11日(月)	5:30-6:30	森 吉 庁 舎	5月26日(火)	5:30-6:30	舟 場 自 治 会 館									
5月12日(火)	5:30-6:30	前 田 公 民 館	5月26日(火)	5:30-6:30	北秋田市保健センター									
5月13日(水)	5:30-6:30	森 吉 公 民 館	5月27日(水)	5:30-6:30	七 日 市 公 民 館									
5月14日(木)	6:00-7:00	阿 仁 庁 舎	5月27日(水)	5:30-6:30	北秋田市保健センター									
	6:00-7:00	大 阿 仁 出 張 所		5月28日(木)	5:30-6:30	綴 子 公 民 館								
5月15日(金)	5:30-6:30	上 杉 会 館	6月1日(月)	5:30-6:30	沢 口 公 民 館									
	5:30-6:30	合 川 庁 舎	6月2日(火)	5:30-6:30	北秋田市保健センター									
5月18日(月)	5:30-6:30	合 川 庁 舎	<b>【秋の追加健(検)診】</b> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>10月18日(日)</td> <td>7:00-8:30</td> <td rowspan="4">北秋田市保健センター </td> </tr> <tr> <td>10月19日(月)</td> <td>7:00-8:30</td> </tr> <tr> <td>10月20日(火)</td> <td>7:00-8:30</td> </tr> <tr> <td>10月31日(土)</td> <td>7:00-8:30</td> </tr> </tbody> </table>			10月18日(日)	7:00-8:30	北秋田市保健センター 	10月19日(月)	7:00-8:30	10月20日(火)	7:00-8:30	10月31日(土)	7:00-8:30
10月18日(日)	7:00-8:30	北秋田市保健センター 												
10月19日(月)	7:00-8:30													
10月20日(火)	7:00-8:30													
10月31日(土)	7:00-8:30													
5月19日(火)	5:30-6:30	合川保健センター												

# 女性の検診（集団検診）

## 子宮頸がん・婦人科超音波検診

対象者	20～39歳女性 40歳以上の偶数年齢女性	検査内容	問診、視診 細胞診、超音波検査	料金	1,700円
無料対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 22.24.26.28歳の方</li> <li>■ 30～34歳の方</li> </ul> （いずれも令和9年3月31日の年齢）				
注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スカートを持参してください（貸し出しはありません）。</li> <li>・なるべく生理中は受診しないでください。再検査になる場合があります。</li> </ul>				

## 乳がん検診

対象者	40歳以上の偶数年齢女性	検査内容	問診 マンモグラフィ検査	料金	1,500円
無料対象	■40.42.44歳の方（令和9年3月31日の年齢）				
注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団検診は予約が必要です。</li> <li>・バスタオルを持参してください（貸し出しはありません）。</li> <li>・妊娠している方やその可能性のある方は検査を受けることができません。</li> <li>・ペースメーカー、カテーテルを使用している方、豊胸手術をした方、授乳中の方は医療機関での受診をお勧めします。</li> </ul>				

## 骨粗しょう症検診

対象者	40～70歳の偶数年齢女性 45.55.65歳女性	検査内容	問診、骨塩定量検査 （手首骨密度測定）	料金	800円
注意	骨粗しょう症治療中の方は対象外です。				

### 【集団検診日程】

月 日	受付時間	会 場	乳	子宮	骨
5月20日(水)	12:00-13:00	森 吉 公 民 館	○	○	○
5月21日(木)	12:00-13:00	阿 仁 保 健 セ ン タ ー	○	○	○
5月27日(水)	12:00-13:00	合 川 保 健 セ ン タ ー	○	○	○
5月28日(木)	12:00-13:00	北 秋 田 市 保 健 セ ン タ ー	○	○	○
6月25日(木)	12:00-13:00	コ ム コ ム	○	○	○
7月 1日(水)	12:00-13:00	北 秋 田 市 保 健 セ ン タ ー	○	○	○
9月17日(木)	12:00-13:00	コ ム コ ム	○	○	○



乳がん検診（集団検診）は  
予約が必要です



医療健康課  
0186-62-6666  
平日8:30～17:15



24時間  
利用可能



<https://ttzk.graffer.jp/city-kitaakita/smart-apply/apply-procedure-alias/r8kenshin>

バスタオル(乳がん検診)  
スカート(子宮頸がん検診)

忘れずにご持参ください。  
貸し出しはありません。

# 女性の検診（医療機関での検診）

## 【女性の検診実施医療機関一覧】 実施期間：4月～12月末まで

※医療機関窓口での料金の支払いはありません。自己負担のある方には、後日納入通知書を送付します。

予約が必要 です	医療機関名	乳	子宮	電話予約（予約受付曜日・時間）		WEB予約	
	北秋田市民病院 <a href="https://www.kitaakita-hp.jp/health-checkup-web.shtml">https://www.kitaakita-hp.jp/health-checkup-web.shtml</a>	○	○ 金曜 午後 のみ	保健福祉活動室 0186-62-7010	月～金 13:00-15:30	乳がん予約 ↓ 	子宮がん予約 ↓ 
	JCHO秋田病院 (能代市)	○	○	健康管理センター 0185-52-3127	月～金 11:00-16:00	/	
	能代厚生医療センター (能代市)	○	○	健診センター 0185-52-3111	月～金 11:00-16:00		
まついレディースクリニック (能代市) <a href="https://helios489.com/sitekj/facility/0000000034">https://helios489.com/sitekj/facility/0000000034</a>	×	○	0185-74-5851	月～土 9:00-12:00 月・水・木・金 14:00-18:00			

予約は不要 です。 受付時間内に 受診してください。	医療機関名	乳	子宮	受付曜日	受付時間
	うえだクリニック	○	×	月～金	8:30-11:00
	石塚医院(大館市)	×	○	月・火・木・金	8:30-12:00、14:00-17:30
				水・土	8:30-12:00
たかはしレディースクリニック (能代市)	×	○	月・火・木・金	9:00-12:00、14:00-18:00	
			土 ※水曜休診	9:00-12:00	

## がん補正具助成

- ◆対象者 北秋田市に住民登録のあるがん患者
- ◆助成対象 前年度（令和7年4月1日）以降に購入した補正具の購入費
- ◆限度額
  - 乳房補正具・3万円（1回のみ）
  - 頭髪補正具・4万5千円（1回のみ）
- ◆提出書類 様式1号は市のホームページでもダウンロードできます。
  - ①北秋田市がん患者補正具購入費助成金交付申請書（様式1号）
  - ②治療（化学療法又は手術）に関する説明書や治療方針計画書など
  - ③補正具の購入に係る領収書

◆WEB申請が可能です



24時間  
利用可能

<https://tzk.graffer.jp/city-kitaakita/smart-apply/apply-procedure-alias/ganhosei>

## がんサロン「虹の会」

患者や家族が抱える不安や悩みを、お茶を飲みながら話してみませんか？話すことで気持ちが少しでも楽になってほしい“場づくり”の会です。（個人の秘密は厳守します）



- ◆曜日 毎月第4木曜日
- ◆時間 13時～15時
- ◆場所 男女共同参画活動拠点施設「ハートフルプラザ・北秋田」（北秋田市交流センター内）

### 「虹の会」開催日

4/23 (木)	5/28 (木)	6/25 (木)
7/23 (木)	8/27 (木)	9/24 (木)
10/22 (木)	11/26 (木)	12/24 (木)
1/28 (木)	2/25 (木)	3/25 (木)

# おとなの歯科検(健)診

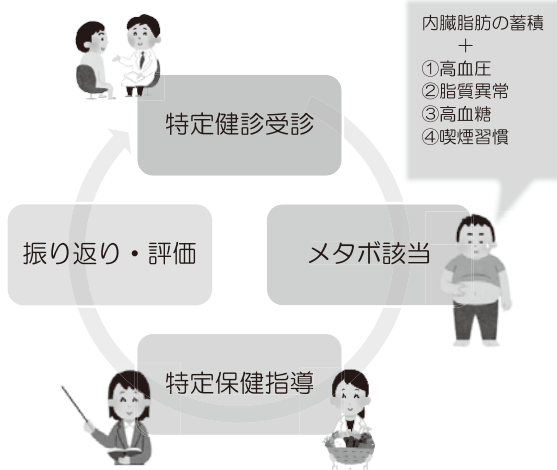


	成人歯周病検診	高齢者歯科口腔健診																																								
対象者	今年度20.30.40.45.50.55.60.65.70歳の方 ※対象者には個別通知をします。	76歳以上の方 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">義歯を入れていて自分の歯がない方も対象です</div>																																								
料金	1,500円	無料																																								
検査内容	現在歯・喪失歯の状況、歯肉の状況、 歯列・噛み合わせの状況、顎関節の症状、 口腔粘膜、口腔衛生状態	現在歯・喪失歯・義歯の状況、 噛み合わせの状態、口腔清掃状態、 咀嚼能力・舌機能・嚥下機能の評価、 顎関節・粘膜疾患の状況																																								
実施期間	令和8年4月1日～令和9年3月31日																																									
受診方法	<p>①下記の市内実施歯科医院に電話で予約する。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>医療機関</th> <th>電話番号</th> <th>成人 歯周病</th> <th>高齢者 歯科口腔</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>あじみね 歯科 医院</td> <td>62-9226</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>加賀谷 歯科 医院</td> <td>63-2772</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>たかのす 歯科 クリニック</td> <td>67-8211</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>奈良 歯科 医院</td> <td>67-7018</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>森川 歯科 医院</td> <td>62-3100</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>北秋田 市民 病院</td> <td>62-7001</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>くるみ 歯科 医院</td> <td>72-9640</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>米内沢 歯科 医院</td> <td>72-5176</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>市立阿仁 診療所</td> <td>82-2351</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table> <p>②受診券、マイナ保険証または資格確認書等を持参し、受診する。</p>		医療機関	電話番号	成人 歯周病	高齢者 歯科口腔	あじみね 歯科 医院	62-9226	○	○	加賀谷 歯科 医院	63-2772	○	○	たかのす 歯科 クリニック	67-8211	○	○	奈良 歯科 医院	67-7018	○	○	森川 歯科 医院	62-3100	○	○	北秋田 市民 病院	62-7001	○	○	くるみ 歯科 医院	72-9640	○	○	米内沢 歯科 医院	72-5176	○	○	市立阿仁 診療所	82-2351	○	○
医療機関	電話番号	成人 歯周病	高齢者 歯科口腔																																							
あじみね 歯科 医院	62-9226	○	○																																							
加賀谷 歯科 医院	63-2772	○	○																																							
たかのす 歯科 クリニック	67-8211	○	○																																							
奈良 歯科 医院	67-7018	○	○																																							
森川 歯科 医院	62-3100	○	○																																							
北秋田 市民 病院	62-7001	○	○																																							
くるみ 歯科 医院	72-9640	○	○																																							
米内沢 歯科 医院	72-5176	○	○																																							
市立阿仁 診療所	82-2351	○	○																																							
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療機関窓口での料金の支払いはありません。自己負担のある方には、後日納入通知書を送付します。※上記検査以外の検査や治療が必要な場合は、別途自己負担となります。</li> <li>高齢者歯科口腔健診を受診した方で、自分の歯が20本以上ある方を「7520よい歯」に認定します。※認定済の方を除く</li> </ul>																																									

# おとなの健康教室

## 特定保健指導

特定健診の結果、メタボによる生活習慣病のリスクが高いと判定された方に、保健師・栄養士が個別にサポートします！



## 市民ウォーク

ウォーキングの習慣が無くても大丈夫！皆で心地良い汗をかきましょう。

- ◆開催日 1回目 6/26(金) 鷹巣地区  
2回目 9/25(金) 森吉地区
  - ◆コース チャレンジコース・ゆったりコース
- ※詳細は広報でお知らせします。

少し息が弾む位の速歩は内臓脂肪の燃焼にも効果的！

体力づくりにも！

市内の景色を楽しみながら歩きましょう！



## 自分測定日

- ◆場 所 北秋田市保健センター
- ◆時 間 9時～18時 都合のよい時間帯にお越しください。
- ◆内 容 体組成測定、測定値の説明
- ◆注意点 測定は裸足で行います。  
ペースメーカー等体内機器を装着している方は測定できません。
- ◆実施日

4/27(月)	5/25(月)	6/29(月)	7/27(月)
8/31(月)	9/28(月)	10/26(月)	11/30(月)
12/21(月)	1/25(月)	2/22(月)	3/29(月)

メタボ 予防  
フレイル 予防



筋肉量・脂肪量が一目でわかる！

## すこやか健康講座

健康づくりのために、健康や病気に関する知識を専門職から学ぶ講座です。

- ◆回 数 12月～2月 全3回
- ◆会 場 北秋田市保健センター
- ◆内 容 専門職による健康講話

お口の健康をテーマとする“歯科医師講話”の中で「7520よい歯の認定式」を行います。

## 献血事業

献血は命を救うボランティアです。病気や、けが等で輸血を必要としている人達の命を救うため、献血のご協力をお願いします。

※会場、時間は広報でお知らせします。



# こころの健康

## いのちとこころの個別相談

今の気持ちや悩みを、ゆっくりとお話しただけの個別相談です。  
ひとりで抱え込まずに、気軽にご相談ください。  
ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。

秘密  
厳守

要  
予約

相談  
無料

- ◆開催時間 13時30分～15時30分
- ◆相談時間 1人1時間（予約制・2名まで）
- ◆会場 北秋田市交流センター（材木町2-2）  
※9/25のみ コムコム（花園町10-5）
- ◆内容 臨床心理士による個別相談です。
- ◆予約 0186-62-6666



4月	24日（金）	10月	23日（金）
5月	22日（金）	11月	27日（金）
6月	26日（金）	12月	25日（金）
7月	31日（金）	1月	8日（金）
8月	28日（金）	2月	26日（金）
9月（※）	25日（金）	3月	26日（金）

### 心の健康づくり講演会

心の健康と支え合いの大切さを学び、誰も孤立しない地域づくりを考える講演会です。

- ◆開催日 11月～12月
- ◆会場 北秋田市保健センター

### 若者の生きる支援講演会

若者の生きづらさを理解し、周囲ができる支え方を学ぶ講演会です。支え合う地域づくりを目指します。

- ◆開催日 11月～12月
- ◆会場 北秋田市保健センター

### ホッとあい訪問

後期高齢者のお宅を保健師が訪問し、心や身体の状態を確認します。  
不安や悩みを1人で抱えずお聞かせください。

- ◆訪問時期 11月～3月



### 心の交流サロン

誰もが気軽に集まり、交流できるサロンです。  
交流することで、孤立の防止、生きがいづくり、不安や悩みの解消を目指します。

- ◆開催日 11月～1月
- ◆会場 各地区の集会所等



# 心のふれあい相談員によるサロン

小さな悩みや心配ごとを、気軽に話せるサロンです。  
心のふれあい相談員が、気持ちに寄り添いながら、お話を伺います。  
どなたでも、気軽にお立ち寄りください。



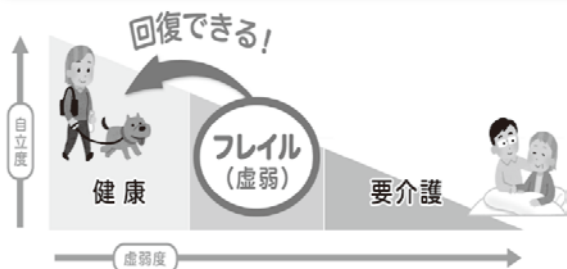
	梅っこ	すかっと	えがお	お茶っこ
場 所	合川公民館	森吉公民館	前田公民館	阿仁公民館
時 間	10時30分～14時	10時～14時	10時～14時	10時～12時
開催日	第4月曜	第3金曜	第3月曜	第2火曜
4月	27日(月)	17日(金)	20日(月)	14日(火)
5月	25日(月)	15日(金)	18日(月)	12日(火)
6月	22日(月)	19日(金)	15日(月)	9日(火)
7月	27日(月)	17日(金)	13日(月) <sup>※第2</sup>	14日(火)
8月	24日(月)	21日(金)	17日(月)	4日(火) <sup>※第1</sup>
9月	28日(月)	18日(金)	14日(月) <sup>※第2</sup>	お休み
10月	26日(月)	16日(金)	19日(月)	13日(火)
11月	23日(月) <sup>※祝</sup>	20日(金)	16日(月)	10日(火)
12月	28日(月)	18日(金)	21日(月)	8日(火)
1月	25日(月)	15日(金)	18日(月)	12日(火)
2月	22日(月)	19日(金)	15日(月)	9日(火)
3月	22日(月) <sup>※祝</sup>	19日(金)	15日(月)	9日(火)

## 心のふれあい相談員養成講座

心のふれあい相談員とは、誰もが安心して暮らせるやさしい地域づくりを目指して、市民の身近な相談役として活動するボランティアです。  
現在、4会場でサロンを開いている他、心の健康づくり事業に協力していただいています。  
相談員を養成する講座も開催していますので、興味のある方は受講ください。

- ◆開催日 11月～ 全3回予定
- ◆会 場 北秋田市保健センター等
- ◆内 容 講話、グループワーク ※受講した方には「認定証」を交付しています。

# 介護予防



フレイルとは「健康」と「要介護」の中間の状態、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態です。人生100年時代、70代の生き方が、その後要介護になる時期を遅らせて生き生きとした生活を継続できるかに大きく関わっています。

## 健やかに生きるための新しい健診 **フレイル健診**

- ◆対象 今年度65歳以上の方  
(要介護認定を受けていない方)
- ◆内容 問診、体組成測定  
身体機能測定  
オーラルフレイル測定
- ◆定員 各30名 申し込みが必要です。  
10日前までにお申し込みください。

地区	月日	会場
前田	5月11日(月)	四季美館
阿仁	5月13日(水)	阿仁公民館
大阿仁	5月25日(月)	大阿仁出張所
合川	5月28日(木)	合川公民館
鷹巣A	6月10日(水)	コムコム
米内沢	6月12日(金)	森吉公民館
鷹巣B	6月15日(月)	コムコム

## 目指せ！健康長寿きたあきた

## フレイル予防教室

保健師・管理栄養士等の専門職がサロンや老人クラブ等の地域の通いの場に出向き、フレイル予防教室を開催します。

- ◆内容
  - ①フレイルについてのお話
  - ②体組成測定
  - ③シニア向け体力測定
  - ④お口の健康について
  - ⑤低栄養予防について
  - ⑥脳トレで認知症予防
  - ⑦フレイル予防かんたん体操
 ※その他、要望に応じて内容変更可能
- ◆対象 5名以上の地域の通いの場（自治会、サロン、老人クラブ等）
- ◆会場 各地区会館等
- ◆申込み 開催希望の1か月前までにご連絡ください。



## フレイル予防サポーター養成講座

健康に関心のある方はもちろん、自治会・地域のサロン・老人クラブ等で活動している方、これから地域で活動したいと考えている方等、自分も健康づくりに取り組みながら地域のみなさんにフレイル予防を伝える人材を養成する講座です。これまで受講された方へのフォローアップも兼ねて実施します。

- ◆開催日 10月～ 全3回予定
- ◆内容 フレイル予防の知識の習得、演習等
- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆新規かつ全3回受講された方に「認定証」を交付します。



## のびのび運動教室

筋肉を鍛える体操や、お口の体操などフレイル予防のための体操をおこないます。

- ◆対象者 65歳以上の方
- ◆条件 健診を受けた（または受ける）方
- ◆会場 ①北秋田市保健センター  
②コムコム  
③森吉公民館  
④前田公民館  
⑤合川公民館  
⑥阿仁公民館
- ◆開催日 各会場 月1回  
※参加希望の方はお問い合わせください。  
（各会場定員があります。）  
※コムコムは2教室に増えました！



## 男のはつらつ講座

食事と運動で元気はつらつ！仲間と一緒にバランスの良い食事を作ってみましょう。フレイル予防の運動も行ってみませんか？

- ◆対象者 65歳以上の男性  
※一人暮らし、高齢世帯の方優先
- ◆条件 健診を受けた（または受ける）方
- ◆会場 ①森吉保健センター  
（阿仁、森吉、合川の方）  
②北秋田市保健センター  
（鷹巣の方）
- ◆開催日 各会場 月1回
- ◆参加料 1回500円（材料費）
- ◆内容 調理実習、軽体操、脳トレ等  
※参加希望の方はお問い合わせください。  
（各会場定員があります。）



## パワーリハビリ

無理なく少しずつ！あなたの眠っている筋肉を動かしてみませんか？

- ◆対象者 65歳以上の方
  - ①一般教室：要支援・フレイル状態の方優先
  - ②自主トレ：①に2回以上参加している方  
会場まで自分で来られる方  
器械操縦ができる方
- ※いずれも運動制限のある方は主治医へ確認が必要です。



- ◆条件 健診を受けた（または受ける）方
  - ◆会場 合川保健センター
  - ◆内容 軽負荷でのマシントレーニング  
※筋力強化トレーニングではありません  
自宅でする体操指導等
  - ◆期間
- |      | 4～6月 | 7～9月 | 10～12月 | 1～3月 |
|------|------|------|--------|------|
| 一般教室 | 1期   | 2期   | 3期     | 4期   |
| 自主トレ | 1期   |      | 2期     |      |
- ◆募集 開始月の2か月前の広報に掲載します。  
※参加希望の方はお問い合わせください。

## きたあきた元気塾

市民プールのトレーナーによる運動教室です。

- ◆対象者 65歳以上の方  
※運動制限のある方は主治医へ確認が必要です。
- ◆条件 健診を受けた（または受ける）方
- ◆会場 男塾・鷹巣：市民プール（金曜午後）  
合川：合川公民館（水曜午後）  
森吉：森吉公民館（水曜午後）  
阿仁：阿仁公民館（木曜午後）
- ◆期間 週1回 3か月間
- ◆内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操等
- ◆募集 開始月の1か月前の広報に掲載します。



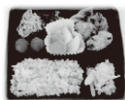
	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
鷹巣			○	
合川	○		○	
森吉		○		○
阿仁	○	○	○	○
男塾		○		

# 栄養・食育ボランティア

## カムカム健康教室

フレイル予防には口腔機能維持が重要です。しっかり噛める、噛みごたえのある食事の工夫を調理を通して楽しく学びます。午後にはフレイル予防の講話があります。

- ◆時期 9月、10月、11月（3回）
- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆内容 午前：調理実習  
午後：フレイル予防に関する講話
- ◆募集 広報、市公式LINEでお知らせします。



## 栄養教室『減塩プラス』

高血圧を予防する減塩について、講話と調理を通して学びます。減塩で美味しく作るコツを学びましょう。

- ◆時期 9月
- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆内容 講話、減塩料理の調理実習
- ◆募集 広報、市公式LINEでお知らせします。



## 健康づくりのボランティア 食生活改善推進員募集

市では、食を通じた健康づくりを推進するボランティア“食生活改善推進員(ヘルスマイト)”が活躍しています。自分や家族の健康のために、食事について学んでみたい！地域のために活動してみたい！という方は ぜひご応募ください。

- ◆応募 4月24日（金）までに事務局（医療健康課62-6666）へお電話ください。

ヘルスマイト新人研修（新規会員対象）

- ◆時期 6月に1回
- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆内容 ①講話（料理の基礎知識、生活習慣病予防、食中毒予防）  
②調理実習

新規会員は、新人研修を受講した後、ヘルスマイトとして地域での活動に参加します。



ヘルスマイトの主な活動

- ◆自主活動  
学習会、移動研修など
- ◆市民を対象とした健康教室  
栄養教室『減塩プラス』、高校生や働き世代の健康づくり教室など
- ◆市主催の調理実習への協力  
カムカム健康教室、男のはつらつ講座、マタニティ教室、食育ジュニア、食育キッズなど



## 地域医療対策室からのお知らせ 夜間・休日の受診について

夜間や休日に体調を崩したとき、北秋田市では地域のクリニック（軽症の方を中心に対応）と北秋田市民病院（入院や詳しい検査が必要な方に対応）が当番制で診療を行っています。

北秋田市民病院では救急搬送の対応を最優先に行うため、緊急性が低い場合は長時間お待たせすることがございます。緊急性の低い症状や軽症のときは、一度お電話にてご相談いただくことで、地域の医療体制を守ることができます。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

夜間当番医

市公式  
サイト

市公式  
LINE



# 予防接種

## 費用を助成している予防接種（インフルエンザ/新型コロナ/高齢者肺炎球菌/带状疱疹）

●**助成を受けるための手続きは必要ありません。**（但し、任意高齢者肺炎球菌のみ事前申請をお願いします）

北秋田市に住民登録のある方で、次の予防接種対象に該当する方に助成があります。

- ◆ 予 約 医療機関に予約し接種してください。（実施医療機関にご確認ください。）
- ◆ 料 金 接種料金から助成額を差し引いた金額を医療機関にお支払ください。
- ◆ 予診票 実施医療機関または医療健康課にあります。
- ◆ 持ち物 マイナ保険証または資格確認書等（生活保護の方は受給者証）



・健康手帳・母子健康手帳（子どもの場合）  
※定期接種②対象の方には事前に「接種対象者証」を送付しますので必ずご持参ください。  
（インフルエンザ、新型コロナ、高齢者肺炎球菌、带状疱疹）

予防接種名		助成対象者(年齢：接種日年齢)	接種回数	助成額	助成期間	実施医療機関 ※市内実施医療機関 20ページ参照
インフルエンザ	高齢者定期接種 標準量	① 65歳以上の方（接種日年齢） ② 60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に <b>身体障害者手帳1級</b> 程度の障がいをお持ちの方（「接種対象者証」交付）	1回	1,500円/回 ※対象①②で生活保護の方は無料	令和8年 10月1日 ～	県内 医療機関
	高齢者定期接種 高用量	① 75歳以上の方（接種日年齢） 標準量の4倍量です。75歳以上の方は標準量または高用量いずれかを選択できます。	1回	未定/回 ※対象①で生活保護の方は無料		
	任意接種 子ども・妊婦	「不活化」か「経鼻生ワク」どちらか1回のみ助成 【不活化ワクチン】 ① 6か月～18歳(高校3年生相当) ② 妊婦 【経鼻インフルエンザ(生ワクチン)】 ① 2歳～13歳未満	13歳以上1回 13歳未満2回	1,500円/回	令和9年 2月28日	市内 医療機関のみ
		任意接種	北秋田市国民健康保険加入の方 ※定期接種対象の方、子ども・妊婦の任意接種対象の方を除く	1回		

※高齢者インフルエンザ（高用量）助成額について詳細は未定です。今後、広報やホームページ等でお知らせします。

新型コロナ	定期接種	① 65歳以上の方（接種日年齢） ② 60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に <b>身体障害者手帳1級</b> 程度の障がいをお持ちの方（「接種対象者証」交付）	1回	12,600円/回 ※対象①②で生活保護の方は無料	令和8年 10月1日 ～ 令和9年 3月31日	県内 医療機関  市内 医療機関 または償還払
	任意接種	① 6か月～59歳の心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に <b>身体障害者手帳1級</b> 程度の障がいをお持ちの方（「接種対象者証」交付）	1回	12,600円/回 ※対象①で生活保護の方は無料		

高齢者肺炎球菌	令和8年度から用いるワクチンは沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン（PCV20）になります。PCV20は効果が長期に継続するため、助成は定期か任意いずれか生涯1回のみとなります。出来るだけ定期接種年齢で接種しましょう。					
	定期接種	① 65歳の方…65歳の誕生日の前日から、66歳の誕生日の前日まで ② 60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に <b>身体障害者手帳1級</b> 程度の障がいをお持ちの方（「接種対象者証」交付） ※定期接種はこれまで接種したことのない方に限ります。	1回	8,000円/回 ※対象①②で生活保護の方は無料	通 年	県内 医療機関  市内 医療機関のみ
	任意接種	①定期接種対象以外の65歳以上の方 ②65歳以上で前回の接種から5年以上経過した方 ※任意接種を希望する方は医療健康課に申請願います。接種歴を確認し予診票を配布します。	1回			

## 带状疱疹ワクチン（定期接種・任意接種）

R5年度から市では带状疱疹ワクチン任意接種の一部助成をしています。R7年度から定期接種になりましたが、市では任意接種として50歳以上にも定期接種と同じ内容で助成を継続しています。

带状疱疹は、水痘・带状疱疹ウイルスによる感染症です。子どもの頃に感染すると、水痘（水ぼうそう）を発症し、治ったあともウイルスが体に潜っていて、ストレスや過労、病気、加齢等で免疫力が低下した場合、带状疱疹を発症し痛みや発疹が出ます。50歳以上では、带状疱疹を発症した人の約2割が長期間にわたり、神経痛が続くことがあります。

助成対象者		接種内容と助成額（定期・任意とも同じ）			助成期間	実施医療機関
		ワクチン	助成額	回数		
定期接種	①65、70、75、80、85、90、95、100歳 ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障がいをお持ちの方 （「接種対象者証」交付）  ※定期は年度末年齢 ※R5～7年度助成接種済者除く	シングリックス （組換えワクチン）	12,000円/回	2回 ※1回目から2か月後	通年	【定期】 県内 医療機関
		ビケン （生ワクチン） ※免疫不全者接種不可	4,000円/回	1回		
任意接種	①50歳以上（接種日年齢）  ※定期接種対象除く ※R5～7年度助成接種済者除く	<b>◎助成は定期か任意 いずれか生涯1回のみ</b> R5～7年度に市の任意接種助成済者は対象外です。手続きは不要です。医療機関に助成額を差し引いた金額（自己負担分）をお支払いください。 <b>◎およその自己負担額</b> 「シングリックス（2回分）」16,000円～20,000円 「ビケン」3,000円～4,000円 ※定期接種の生活保護の方は無料				【任意】 市内 医療機関のみ ※20ページ参照

### <助成の対象となるワクチンについて>

接種するワクチンについては、効果や特徴、副反応、価格などを参考に判断ください。特に基礎疾患のある方は主治医と相談し接種するワクチンを選択してください。医療機関により実施していないワクチンもあります。

種類	組換えワクチン（乾燥組換え带状疱疹ワクチン） 販売名：シングリックス	生ワクチン（乾燥弱毒性生水痘ワクチン） 販売名：ビケン	
接種回数	2回 2回目は1回目から2か月後（遅くとも6か月後まで）	1回	
助成額等	12,000円/回（2回分自己負担約16,000～20,000円）	4,000円（自己負担は約3,000～4,000円）	
接種方法	筋肉内接種	皮下接種	
効果	接種後1年	9割以上の予防効果	6割程度の予防効果
	接種後5年	9割程度の予防効果	4割程度の予防効果
	接種後10年	7割程度の予防効果	—
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>発症予防効果が非常に高い</li> <li>発症を長期に予防する</li> <li>副反応の発現率が高い（注射部位の腫れや痛み、発熱、頭痛等）</li> <li>接種料金が高価で2回接種必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発症予防効果が中程度</li> <li>長期予防効果が低い</li> <li>副反応の発現率が低い</li> <li>基礎疾患により接種できない場合がある</li> <li>接種料金が安価で1回のみ</li> </ul>	

※参考：厚労省带状疱疹予防接種説明書、ワクチン添付文書等

### <令和8年度 带状疱疹定期接種 対象者生年月日> ※年齢は8年度末年齢

年齢	生年月日	備考
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日	◎定期接種対象年齢は5年間経過措置です。経過措置後は65歳のみとなります。
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日	
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日	◎定期接種対象者には案内通知と予診票（1枚）を送付します。
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日	
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日	
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日	
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日	
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日	

# 予防接種実施医療機関

## インフルエンザ/新型コロナ/高齢者肺炎球菌/带状疱疹/女性の風しん

★助成している予防接種等

医療機関名	電話番号	インフルエンザ			新型コロナ		高齢者肺炎球菌	带状疱疹		風しん (妊娠を希望する女性)
		高齢者 (標準量) (高用量)	子ども ・妊婦	子ども 経鼻 生ワクチン	高齢者	市助成 任意		組換え シング リックス	生ワク チケン	
北秋田市民病院	62-7001	★ 高用量未定	★	★	★	★	★	★	★	★
市立米内沢診療所	72-4501	★	★	★	★	★	★	★	★	★
国民健康保険合川診療所	78-3161	★	★ 乳幼児除く		★	★ 12歳以上	★	★	★	★
市立阿仁診療所	82-2351	★	★ 乳幼児除く		★	★ 12歳以上	★	★	★	★
あじみね内科医院	67-7035	★	★ 乳幼児除く	★ 乳幼児除く	★	★ 12歳以上	★	★		
うえだクリニック	60-1055	★	★ 高校生相当のみ		★	★ 12歳以上	★	★	★	★
遠藤クリニック	63-0515	★	★ 乳幼児除く	★ 乳幼児除く	★	★ 12歳以上	★	★	★	★
児玉内科クリニック	69-7311	★	★ 乳幼児除く				★	★	★	★
近藤医院	62-1155	★ 高用量未定	★ 乳幼児除く		★		★	★	★	
たむら内科クリニック	63-2700	★ 高用量未定	★		★		★	★		★
奈良医院	62-1146	★	★	★	★	★ 12歳以上	★	★		★
まるや耳鼻科クリニック	62-1400	★	★		★	★ 12歳以上				
毛利整形外科クリニック	69-5300	★ 通院中で内科 通院なしの方 高用量なし								
たかのす今村クリニック	62-5655	★ 通院中の方	★ 通院中の方							
鷹巣病院	62-1210	★	★ 乳幼児除く		★	★ 12歳以上	★	★	★	

※変更になる場合もあります。実施日時等、詳細は医療機関にお問い合わせください。

## 造血幹細胞移植後の定期予防接種再接種費用助成について

骨髄移植、末梢血管細胞移植又は臍帯血移植等により、接種済みの定期予防接種（A類疾病）で得た免疫が低下し、又は消失した者が再度の予防接種を受ける場合に費用を助成します。詳細はお問い合わせください。

## 予防接種健康被害救済制度について

予防接種による副反応のため、医療機関で治療が必要な場合や、生活に支障がでるような障害を残すなどの健康被害が発生し認可された場合に、給付を受けられる制度があります。詳細はお問い合わせください。

# 子どもの予防接種を実施している市内医療機関

予約

冊子「予防接種と子どもの健康」（赤ちゃん訪問にて配布）をよくお読みになり、  
1週間前までに希望する医療機関に必ずご予約ください。

持ち物

母子健康手帳・予診票・マイナ保険証または資格確認書等

※保護者以外（祖父母など）が同伴する場合「委任状」が必要となります。  
委任状は北秋田市保健センターにあります。市ホームページからもダウンロードできます。



定期予防接種は県内医療機関で接種可能です。  
里帰り等のやむを得ない場合は県外で接種できます。事前に連絡願います。

## 【接種可能な市内医療機関】

★実施している予防接種

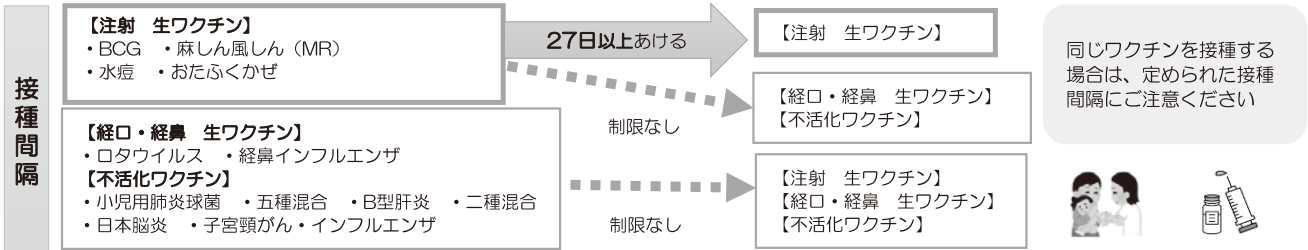
医療機関名 ・ 電話番号	接種曜日	接種時間	備考	ロタ（1価5価） 小児肺炎球菌 五種混合 B型肝炎 BCG	MR	水痘	日本 脳炎	二種 混合	子宮 頸がん	【任意】 おた ふく かぜ
北秋田市民病院 Tel 62-7001	月水木金	10時30分～11時 14時30分～15時	◎web予約が可能 詳細は病院ホーム ページへ	★	★	★	★	★	★	★
	火	10時30分～11時 13時30分～15時								
奈良医院 Tel 62-1146	月火木金	8時30分～12時 14時～17時30分	◎夜間当番時でも対応	★ ロタは5価のみ	★	★	★	★	★	★
	水・土	8時30分～12時								
市立米内沢診療所 Tel 72-4501	月～金	15時30分～16時30分	※変更の場合あり 電話で要確認	★	★	★	★	★	★	★
	土（※）	9時～11時30分	※第1・3・5土曜日 実施							
国民健康保険 合川診療所 Tel 78-3161	月～金	8時30分～11時30分	※第1・3・5土曜日 実施		★ 2期 のみ		★ 2期 のみ	★		
	土（※）	8時30分～11時30分								
市立阿仁診療所 Tel 82-2351	月～金	9時～11時30分	◎午後希望の場合は 要相談		★ 2期 のみ		★ 2期 のみ	★		
	土（※）	9時～11時30分	※第1、3、5土曜日 実施							
あじみね内科医院 Tel 67-7035	月火水金	9時～12時 14時～18時					★ 2期 のみ	★		
	木・土	9時～12時								
うえだクリニック Tel 60-1055	月火木金	8時30分～12時 14時～18時			★ 2期 のみ					
	水・土	8時30分～12時								
遠藤クリニック Tel 63-0515	月火木金	8時30分～12時			★	★		★		★
		14時30分～17時30分								
児玉内科クリニック Tel 69-7311	月火木金	8時30分～12時30分 15時～19時	◎受付は診療終了時 間の30分前まで		★ 2期 のみ		★ 2期 のみ	★		
	水・土	8時30分～12時								
たむら内科クリニック Tel 63-2700	月火木金	8時30分～12時 14時～17時			★	★	★	★		★
	水・土	8時30分～12時								

※「子どものインフルエンザ」の助成についてはP18、20、をご覧ください。

# 予防接種

## 子どもの予防接種/女性の風しん・妊婦RS

- ・北秋田市に住民登録のある方が対象です。
- ・定期接種は県内の実施医療機関で個別に受けることができます。※市内医療機関の場合はP母10をご参照ください。
- ・定期接種で対象年齢内は無料ですが、対象年齢を超えた場合は全額自己負担になります。
- ・予防接種の情報は、令和8年2月末の情報です。制度が変更になった場合は、広報等でお知らせします。



予防接種名	対象年齢	標準的な時期	回数	接種間隔等
ロタウイルス 1価、5価	いずれか1種類のワクチンを接種(経口)	1価ワクチン (0タリッ)	2回	1回目 2回目 3回目 (5価のみ3回目接種) 27日以上 27日以上 ◆1回目接種は生後14週6日までに受けましょう
	5価ワクチン (0タテッ)	生後2か月~32週未満	3回	
小児用肺炎球菌	初回	生後2か月	3回	初回1回目 初回2回目 初回3回目 27日以上 27日以上 60日以上 追加 <1歳以降>
	追加	5歳未満	1回	生後12か月~15か月未満 ※ 接種開始が生後7か月を過ぎると接種回数・間隔が異なります。
五種混合 (百日せき、ジフテリア、不活化ポリオ、破傷風、ヒブ)	1期初回	生後2か月	3回	1期初回1回目 1期初回2回目 1期初回3回目 1期追加 20日以上 20日以上 6か月以上 標準：20~56日 標準：初回3回目終了後、6か月~18か月未満の間
	1期追加	90か月未満	1回	初回(3回目)終了後 五種：6~18か月未満の間 四種：12~18か月未満の間
B型肝炎	1歳未満	生後2か月~9か月未満	3回	1回目 2回目 3回目 27日以上 139日以上(20週以上)
BCG	1歳未満	生後5か月~8か月未満	1回	◆1歳のお誕生日の前々日まで受けましょう
麻しん風しん混合(MR)	1期	1歳~2歳未満	1回	◆1歳になったら早めに受けましょう
	2期	小学校入学前の1年間	1回	◆年長さんになったら受けましょう
水痘	1歳~3歳未満	1回目：1歳~1歳3か月未満	2回	1回目 2回目 3か月以上 標準：1回目終了後、6か月~12か月未満の間
日本脳炎	1期初回	生後6か月	2回	1期初回1回目 1期初回2回目 1期追加 2期 6日以上 6か月以上 9歳以上 13歳未満
	1期追加	90か月未満	1回	
	2期	9~13歳未満	1回	9歳 13歳未満 標準：6~28日 標準：2回目から1年後
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11~13歳未満	小学6年生	1回	◆四種混合・五種混合の追加(2期)として接種します
子宮頸がん(HPV)9価(シルガード9)	小学校6年生~高校1年生の女子	中学1年生	2回 ※1回目接種が15歳未満の場合	◎1回目接種が15歳未満の場合、2回接種 1回目 2回目 1回目から6か月~12か月の間隔をおいて接種
			3回 ※1回目接種が15歳以上の場合	◎1回目接種が15歳以上の場合、3回接種 1回目 2回目 3回目 2か月 1回目の接種から6か月の間隔をおいて接種
【任意接種】一部助成 おたふくかぜ	助成対象者：1歳~5歳未満		1回	助成額：4,000円/回 ※接種料金から助成額を差し引いた額を医療機関にお支払いください 医療機関：市内実施医療機関のみ
【任意接種】全額助成 風しん(またはMR)	助成対象者：風しんの抗体価が低く妊娠を希望する女性		1回	助成額：全額助成 ※風しんの抗体価が低いことを証明する書類(妊婦健診結果等)の提出が必要です。 医療機関：市内実施医療機関のみ
【定期接種】全額助成 RSウイルス(妊婦) ※母子免疫ワクチン	助成対象者：妊娠28週~37週に至るまで(妊娠28週0日~36週6日)		1回	助成額：全額助成 ※妊婦への胎動免疫による新生児及び乳児におけるRSウイルスを原因とする疾患を予防します。 医療機関：県内実施医療機関のみ

# 乳幼児健康診査・育児相談日程

- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆持ち物 母子健康手帳、アンケート用紙、バスタオル他（離乳食指導用のおしぼり、スタイ等）

※4か月児健康診査～1歳児親子ふれあい教室までは個別通知はありません。

1歳6か月児健康診査以降は、健診日の1か月前に、日程の案内とアンケートを個別通知します。



<b>4か月児健康診査</b>													受付時間：（4か月）12時30分～12時45分	
同日実施														
<b>10か月児健康診査</b>													（10か月）12時45分～13時	

対象児	4か月	R7 12月	R8 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
	10か月	R7 6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月	4月	5月
実施日		4/22 (水)	5/27 (水)	6/24 (水)	7/29 (水)	8/26 (水)	9/30 (水)	10/28 (水)	11/25 (水)	12/23 (水)	1/27 (水)	2/24 (水)	3/24 (水)

<b>7か月児育児相談</b>													受付時間：9時30分～9時45分	
ブックスタート													えほん	

対象児	R7 9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
	4/22 (水)	5/27 (水)	6/24 (水)	7/29 (水)	8/26 (水)	9/30 (水)	10/28 (水)	11/25 (水)	12/23 (水)	1/27 (水)	2/24 (水)	3/24 (水)
実施日	6/19 (金)			9/18 (金)			12/18 (金)			3/19 (金)		

<b>1歳児親子ふれあい教室</b>													受付時間：9時45分～10時	
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------	--

対象児	R7 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月
	6/19 (金)			9/18 (金)			12/18 (金)			3/19 (金)		
実施日	6/19 (金)			9/18 (金)			12/18 (金)			3/19 (金)		

<b>1歳6か月児健康診査</b>													受付時間：12時30分～12時45分	
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

対象児	R6 8月	9月	10月	11月	12月	R7 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	
	4/15 (水)			6/17 (水)			9/16 (水)			12/16 (水)			2/17 (水)
実施日	4/15 (水)			6/17 (水)			9/16 (水)			12/16 (水)			2/17 (水)

<b>2歳児歯科健康診査</b>													受付時間：13時30分～13時45分	
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

対象児	R5 11月	12月	R6 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	6/19 (金)			9/18 (金)			12/18 (金)			3/19 (金)		
実施日	6/19 (金)			9/18 (金)			12/18 (金)			3/19 (金)		

<b>3歳児健康診査</b>													受付時間：12時20分～12時35分	
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

対象児	R4 12月	R5 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月		
	5/20 (水)			7/22 (水)			10/21 (水)			11/18 (水)			1/20 (水)	3/17 (水)
実施日	5/20 (水)			7/22 (水)			10/21 (水)			11/18 (水)			1/20 (水)	3/17 (水)

<b>5歳児健康診査</b>													受付時間：12時30分～12時45分	
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

対象児	R3 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4 1月	2月	3月		
	5/13 (水)			6/3 (水)			8/5 (水)			10/7 (水)			12/2 (水)	2/3 (水)
実施日	5/13 (水)			6/3 (水)			8/5 (水)			10/7 (水)			12/2 (水)	2/3 (水) ※4/1生まれも含む

## スキップクラブ

発育・発達が気になりなお子さんへの育児支援と、お子さんの養育に悩みをお持ちの保護者の方に専門のスタッフが対応します。詳細は保健師までおたずねください。

- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆時間 9時30分～11時30分
- ◆内容 遊びや日常生活を通じた支援・相談



【お問い合わせ】母子保健係 ☎62-6681

## 幼児ことばの教室「にじっぷ」

言葉の遅れが気になる、正しく発音できないなど言葉の発達に心配があるお子さんとその保護者に対する相談の場です。専門スタッフが対応しますので、お気軽にご相談ください。

- ◆日時 年11回実施（1日3組）※完全予約制
- ◆対象 未就学児（年中、年長）の幼児  
※北秋田市民に限る
- ◆内容 発音・発声練習などの個別指導  
（1回あたり40分程度）



【要予約】母子保健係 ☎62-6681

## 幼児発達相談会

お子さんの発達に不安を持つ保護者へ、気軽に相談できる場を作りました。お気軽にご相談ください。

- ◆日時 年6回（10時～12時）※完全予約制
- ◆対象 1歳半～5歳程度までの幼児とその保護者  
（北秋田市の乳幼児健診を受診済の方に限る）
- ◆内容 専門職（公認心理士）による個別相談



【要予約】母子保健係 ☎62-6681

## 食育キッズ

幼少期から「食」に関心を持ち、健康な身体づくりを応援します！親子で楽しい時間を過ごしましょう。

- ◆対象 未入園のお子さんとお保護者
- ◆時間 10時～13時
- ◆内容 親子で簡単クッキング

※1週間前までにお申込みください。



10/13  
(火)



2/4  
(木)



10月はバスに乗って  
“サツマイモ掘り”  
に出かけるよ♪



## 食育ジュニア

食に関する体験活動を通して、望ましい食生活習慣の基礎を学びましょう。

- ◆対象 市内各小学校1年生、  
阿仁学園前期課程1年生
- ◆開催日 夏休み中
- ◆内容 地元生産者によるお話、  
食に関するゲーム、調理体験
- ◆募集 学校を通してご案内します。



## 児童・生徒のSOSの出し方 に関する教育

市内中学生・阿仁学園後期課程の生徒を対象に、ストレスとうまく付き合い、心と身体を整える方法を一緒に考えます。

◆対象 鷹巣中学校、合川中学校  
森吉中学校、阿仁学園（後期課程）

※日程等は学校を通して調整します。



## 母子保健推進員

乳幼児健診等の市で行う母子保健事業への協力、地域の子育ての場で自分達の経験を生かし、協力してもらっています。

活動に興味のある方（概ね70歳未満）は母子保健係までお問い合わせください。



【お問い合わせ】母子保健係 ☎62-6681

## 市内の子育て支援情報

★詳細は各電話番号にお問い合わせ下さい。

### 地域子育て支援センター しゃろーむ

幼保連携型認定こども園しゃろーむ内

☎62-1999 平日9時～17時

- ・自由来園・相談（電話/来所/訪問）
- ・子育て講座
- ・月齢ごとのクラブやサークルを行います



### 地域子育て支援センター にこにこ

私立鷹巣東保育園内

☎62-2254 平日9時～17時

- ・自由来園・相談（電話/来所/訪問）
- ・子育て講座
- ・あそびにおいで
- ・子育てひろば
- ・音楽療法～たんたん～



### 地域子育て支援センター あいあい

幼保連携型認定こども園あいかわ保育園内

☎78-9030 平日9時～17時

- ・自由来園・相談（電話/来所/訪問）
- ・子育て講座（すくすく・もぐもぐ・お楽しみ）
- ・あそびにおいで



### 地域子育て支援センター なかよし

私立七日市保育園内

☎66-2054 平日9時～17時

- ・自由来園・相談（電話/来所/訪問）
- ・子育て講座
- ・なかよし広場（行事に参加可能）



### 子育て世代支援スペース ねまーる広場

北秋田市民ふれあいプラザコムコム内

☎84-8560 9時30分～17時

休業日：年末年始（12/31～1/2）

※臨時休館になる場合もあります。

- ・自由来館（小学生まで保護者の同伴が必要です）
- ・一時預かり（予約制）

※保護者が同施設内にいるなどの預かり条件や、時間制限があります。

詳しくは市ホームページ、またはねまーる広場までお問い合わせください。



### 地域子育て支援センター わんぱあく

子育てサポートハウス  
保健センター隣(宮前町9-4)

☎62-5557 年中無休 9時～18時

- ・自由来館
- ・相談（電話/来所）
- ・毎月お楽しみ会、紙芝居

※一時預かり、病後児保育については、お問い合わせください。



## 地域子育て相談機関

市内4カ所の保育所・認定こども園に、気軽に相談できる窓口を設置しました。こども・子育て・家族・自分のこと...どんな小さな疑問や悩みも、好きな場所を選んで気軽に相談してください。

★開設日は施設により異なります。事前連絡をお願いします。

- ◆地域子育て支援センター しゃろーむ（認定こども園 しゃろーむ） ☎62-1999
- ◆地域子育て支援センター あいあい（認定こども園 あいかわ保育園） ☎78-9030
- ◆米内沢保育園 ☎72-4020
- ◆阿仁合保育園 ☎82-3113



# 「おいDAY」「あのね、助産師さん」日程表

## おいDAY (おいでい)

おしゃべり・交流の場です。どなたでも  
お好きな時間に遊びにいらしてください。

◆場所 北秋田市保健センター  
(あのね助産師さん同時開催)

◆対象 妊婦・子育て中のご家族

◆日時 毎月2~3回 月曜日  
10時00分~11時30分



※詳細は下記日程をご確認ください。

## 助産師相談室 「あのね、助産師さん」

助産師が産前・産後のお母さんの身体や  
赤ちゃんに関する相談に、電話・来所で  
対応いたします。

◆場所 北秋田市保健センター  
(おいDAY同時開催)

◆日時 毎月2~3回 月曜日  
10時00分~11時30分



※詳細は下記日程をご確認ください。

月	日 (クッキングDAYにO印)			月	日 (クッキングDAYにO印)		
4月	6日	13日	20日	10月	5日	26日	
5月	11日	18日	25日	11月	9日	16日	30日
6月	1日	15日	22日	12月	7日	21日	28日
7月	6日	13日		1月	4日	18日	25日
8月	4日 ※火曜日開催	10日	24日	2月	8日	15日	22日
9月	7日	14日	28日	3月	1日	15日	

## クッキングDAY (クッキングディ)

おいDAY参加の保護者の方を対象に、管理栄養士による離乳食の基本を中心とした  
簡単調理教室を実施します。

◆場所 北秋田市保健センター (おいDAY同時開催)

◆対象 妊婦・子育て中ご家族

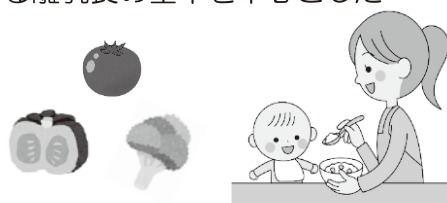
◆内容 離乳食づくりの基本①②③のいずれか

①離乳食のおかゆと野菜 ②煮干しだしのみそ汁 ③合わせだしの煮物

◆日時 年6回 偶数月のおいDAYと合わせて実施

10時30分~ 30分程度

※詳細は上の日程をご確認ください。クッキングDAYにO印をしています。






# マタニティ教室

- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆対象 妊婦とその家族（体調が落ち着いてくる妊娠4か月頃からご参加ください）
- ◆持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物（Bコースのみ エプロン、三角巾）
- ◆定員 8組 ※1週間前までにお申し込みください。
- ◆参加費 無料

【要予約】母子保健係 ☎62-6681



A マタニティトークコース	B クッキングコース	C 子育て体験コース
① 5月18日（月）	① 6月13日（土）	① 7月11日（土）
② 9月14日（月）	② 10月 3日（土）	② 11月14日（土）
③ 1月18日（月）	③ 2月13日（土）	③ 3月13日（土）
10時～11時30分	10時～13時	9時30分～11時30分
＊赤ちゃんの抱っこ &お着替え体験  ＊助産師講話 赤ちゃんとの生活 母乳とミルクについて 	＊おすすめメニューづくり （調理後は試食があります）  ＊妊娠中必要な栄養について  ＊歯の健康について 	＊沐浴体験  ＊妊婦体験ジャケットの試着  ＊赤ちゃんのスキンケアについて 

## 子育て世帯訪問支援事業

子育て等の不安や負担を抱える家庭、妊産婦のいる家庭へ、訪問支援員を派遣し、家事支援を行います。

- ◆対象者  
妊婦・子育てに不安があり以下に該当する方
  - ・出産前に支援が必要な妊婦
  - ・産後1年未満の母親で身近に頼れる人がいない方
  - ・子どもの食事、生活習慣等について支援が必要な保護者等
- ◆内容  
家事支援  
（食事準備、片付け、洗濯、掃除、買い物等）  
※対象者が在宅するときに限ります。
- ◆利用回数等  
1回1時間以内、最大12回（多胎妊産婦は、胎児または乳児の人数1人につき12回）



【お問い合わせ】母子保健係 ☎62-6681  
子育て相談係 ☎84-8778

## 産後ケア事業

産後のこころや体のケア、授乳指導、相談支援を行い、安心して子育てができるよう支援します。

- ◆対象者
  - ・産後1年未満の母親とその子ども
  - ・産後の体調や育児に不安がある産婦
- ◆支援内容  
（短期入所型）※産後3か月まで  
医療機関に宿泊し、休養しながら助産師等から授乳指導や育児相談を受けられます。  
委託先：能代厚生医療センター  
利用可能回数：最大7日間  
  
（居宅訪問型）  
助産師が家庭訪問し、授乳指導や育児相談を受けられます。  
委託先：助産院イスキア（大館市）  
ふわっこ助産院（大館市）  
利用可能回数：最大3回



【お問い合わせ】母子保健係 ☎62-6681

## 母子手帳交付

- ◆日時 毎週月曜日 9時30分～16時  
※祝祭日・閉庁日は除く
- ◆場所 北秋田市保健センター
- ◆内容
  - ・母子健康手帳の交付
  - ・妊婦健診等受診券の発行
  - ・妊婦支援給付金（1回目）の申請
  - ・出産まると応援事業の申請
- ◆持ち物
  - ・マイナンバーカード
  - ・通帳またはキャッシュカード
- ◆その他 手続きには60分程度かかります。

※随時対応可能。電話でご相談ください。



【要予約】母子保健係 ☎62-6681

## 妊婦支援給付金

妊婦の産前産後期間の身体的・経済的負担を軽減するため給付金の支給を行います。

- ◆対象者 北秋田市民で、医師による胎児の心拍を確認できた妊婦
- ◆申請 母子手帳交付時（1回目）  
赤ちゃん訪問時（2回目）
- ◆その他 母子健康手帳交付の有無にかかわらず妊娠が継続されなかった方なども医師による診断書等の提示により支給対象となります。詳細についてはお問い合わせください。



【お問い合わせ】 母子保健係 ☎62-6681  
子育て相談係 ☎84-8778

## こんにちは赤ちゃん訪問（新生児訪問）

生まれたお子さん全員に助産師または保健師が家庭訪問し、様々な心配や不安等の相談に対応します。

- ◆対象者 生後2週間の新生児～2か月の乳児、産後の母親
- ◆内容
  - ・赤ちゃんの計測
  - ・産後の過ごし方・赤ちゃんの育て方などの相談
  - ・乳幼児健診のお知らせ
  - ・予防接種の予診票の配布
  - ・妊婦支援給付金（2回目）の申請



## 未熟児養育医療給付

生まれたお子さんが、体重2,000g以下の場合や、身体発育が未熟なため指定養育医療機関に入院し養育を必要とされるお子さんに対し、1歳未満までの入院中の医療費等を給付します。

- ◆申請方法  
出生届を提出後に、保健センター窓口までおこしてください。

【お問い合わせ】母子保健係 ☎62-6681

## 幸せファミリーサポート （不妊治療等の助成）

不妊治療を受けるご夫婦に対し、治療に要する費用助成を行っております。

- ①特定不妊 上限20万円/回（秋田県助成後）
- ②一般不妊 上限20万円/年度（5カ年まで）
- ③不育症 上限15万円/年度（5カ年まで）

※詳細についてはお問い合わせください。

【お問い合わせ】母子保健係 ☎62-6681

# 妊娠・出産・育児

## きたあきた出産まるっと応援事業

北秋田市民病院分娩中止に伴い、妊産婦やその家族が安心して  
出産を迎えられるよう、身体的・経済的負担を和らげる支援を行います。



必要書類等、  
詳細はこちら♪




### ①妊産婦通院サポート事業



妊婦健診・出産等に係る通院費かかり増し相当額及び出産等に向け待機宿泊するための宿泊費を支援するとともに、通院や入院中のきょうだい預かりに係る経済的支援を行います。

◆対象者 母子健康手帳交付を受けた市民の妊産婦

※北秋田市以外の市町村で母子健康手帳交付を受け、市民になった妊産婦は母子保健係62-6681までお問い合わせください。

	概要	支給額	申請方法
①通院費 かかり増し支援	自宅等から産科医療機関までの かかり増し相当額を支援します	10万円給付	母子健康手帳交付時に 手続きします 
②きょうだい 預かり支援	通院や入院中のきょうだい預かり 相当額を支援します	きょうだい1人につき2万円給付 ※3人以上は6万円 ※18歳以下(18歳誕生日後、最初の 3月31日までの)きょうだいが対象	
③待機宿泊支援	出産のための産科医療機関近隣の 宿泊施設に待機宿泊するための 宿泊費を支援します	待機宿泊にかかった費用 ※上限額24万、上限宿泊数6泊	宿泊後、1か月以内に 申請してください ※領収書が必要です

## よりそい妊婦訪問

安心して出産を迎えられるよう、妊娠後期を迎える妊婦さんのお宅を訪問し様々な疑問や不安に対応します。

◆対象者 妊娠後期の妊婦全員（産休に入る34週前後）

◆内容 保健師または助産師が家庭訪問し  
様々な不安や心配に対応します。

- ・体調の確認
- ・産後の物品準備や育児支援確認 など

妊娠34週頃、  
保健師または助産師が電話で  
日程調整し、訪問します。



## 北秋田市版 ココロ♥子育てアプリ

妊娠から出産・子育てまでをフルサポート！  
地域とつながる、安心の子育て支援アプリです。



母子健康アプリ

母子モ



母子モで検索！二次元バーコードはこちら

## ② 妊産婦あんしんタクシー事業



妊婦健診等で産科医療機関に市内タクシーを利用して通院するときのタクシー料金を全額助成します。

◆対象者 母子健康手帳交付を受けた  
①市民の妊産婦 ②北秋田市に里帰りしている妊産婦

【見本】

◆有効期限 出産予定日から2か月を経過する日まで  
◆申請方法 母子健康手帳交付時、申請していただきます。  
里帰りの妊産婦は母子保健係までお問い合わせください。



◆運行区間 原則妊産婦の自宅等から大館市・能代市にある産科医療機関までです。

## ③ マタニティ119事業

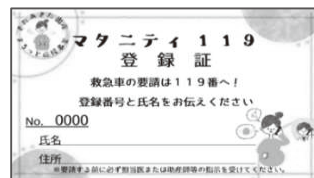


消防機関に妊婦情報を事前登録し、緊急に産科医療機関へ搬送が必要な場合、スムーズな搬送体制につながります。

◆対象者 母子健康手帳交付を受けた  
①市民の妊産婦 ②北秋田市に里帰りしている妊産婦

【見本】

◆有効期限 登録証交付時から出産後3週間経過するまで  
◆申請方法 母子健康手帳交付時、申請していただきます。  
里帰りの妊産婦は母子保健係までお問い合わせください。



※大館市立総合病院または能代厚生医療センターで、分娩を予定している妊婦に限ります。

## プレママ\*パパ相談室

妊娠（不妊治療含む）～出産、産後までの様々な疑問、不安に対し相談支援します。

- ◆会場 北秋田市保健センター  
※ご希望により訪問も可能です。
- ◆内容 保健師または助産師による個別相談

・不妊治療について知りたい  
・妊娠中の身体はどう変化する？  
・出産がこわい…イメージがわからない  
など気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】母子保健係 ☎62-6681

令和8年度版

～令和9年3月まで保管してご利用ください～

## 妊娠・出産・子育て

▼ P母1、2  
きたあきた



### 出産まるっと応援事業

妊産婦通院サポート事業/妊産婦あんしんタクシー事業/マタニティ119事業/よりそい妊婦訪問/プレママ\*パパ相談室

▼ P母3  
妊娠手続き



母子健康手帳交付/妊婦支援給付金/幸せファミリーサポート/未熟児養育医療給付/こんにちは赤ちゃん訪問

▼ P母4、5  
妊娠中・産後のサポート

マタニティ教室/子育て世帯訪問支援事業/産後ケア事業/おいDAY/あのね、助産師さん/クッキングDAY



▼ P母6、7  
子育て相談・食育

SOSの出し方/母子保健推進員/子育て支援施設一覧/地域子育て相談機関/スキップクラブ/にじっぷ/幼児発達相談会/食育キッズ・ジュニア

▼ P母8  
乳幼児健康診査

乳幼児健康診査・育児相談日程

▼ P母9、10  
こどもの予防接種

こどもの定期予防接種/  
実施医療機関一覧



## お問い合わせ

こども家庭センター  
【こども課】

母子保健係

☎0186-62-6681

(北秋田市保健センター内)

子育て相談係

☎0186-84-8778

(北秋田市役所本庁舎内)

開館時間 8:30～17:15

※土日・祝日・年末年始はお休みです。

# きたあきた 健康ガイド 《母子保健》

※二次元バーコードを読み込むと市のホームページへ移動します。

※各ページの下に小学6年生139名から選ばれた30点の健康標語を掲載しています。  
テーマ：元気なからだを保つための心がけ

きたあきた  
出産  
まるっと  
応援事業

