



# きたあきた 健康ガイド

令和6年度版

令和7年3月まで  
保管してご利用ください



北秋田市いのちこころの  
マスコットキャラクター「キャッチー」  
たつ年バージョン

QRコードを読み込むと  
市ホームページでも  
見ることができます。

各ページの下には  
小学6年生129名から  
選ばれた29点の健康標語  
を掲載しています。

健康づくりでイキイキ  
ポイントためてワクワク  
きたあきた健康ポイント

応募は最終ページをご覧ください



## お問い合わせ

### 北秋田市保健センター 【医療健康課】

〒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。

### 健康推進係

☎0186-62-6666

### 子育て包括支援センター「ココロン」

☎0186-62-6681



ココロンで行っている事業の  
検索はこちらのQRコードを  
読み込んで見ることができます



### 地域医療対策室

☎0186-62-6626

米代児童公園 北秋田市役所

認定こども園  
しゃろーむ

秋田北鷹高校

米代川

北秋田市  
保健センター

わんぱあく

ささえ

地域福祉  
センター



## 成人検診・健康診査 P1~



成人健(検)診受診方法P1/ドックP2/早見表P3  
特定健診・後期高齢者健診・さわやか健診P4  
がん検診P5~/集団検診日程P7/女性の検診P9  
がん補正具P10



## 歯の健康 P11~



成人歯周疾患検診・高齢者歯科口腔健診・7520認定P11  
5ゼロGO!歯っぴーキッズP12

## こころの健康 P13~



いのちこころの個別相談P13/  
こども立ち寄り相談室P13/  
ホッとあい訪問P13/心のふれあい相談員サロンP14



## 介護予防・健康教室 P15~



フレイル健診・予防教室P15/その他の介護予防教室P16  
自分測定日・市民ウォークP17  
食生活改善推進員募集P29  
健康ポイントP30



## 予防接種 P18~



子どもの定期予防接種P18/費用を助成  
している予防接種P20/带状疱疹ワクチン  
P21/おとなの風しん抗体検査P22  
予防接種実施医療機関P22



## 妊娠・出産・育児 P23~



ココロンP23/母子健康手帳P23  
幸せファミリーサポートP24  
マタニティ教室P24/おいDAYP25  
家事支援P25/スキップクラブP26  
にじいろリボンP27/乳幼児健診日程P28



# 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。

### 集団健(検)診



※保健センターや各地区公民館等で行う健(検)診です。

### 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。

## 予約の有無を確認しましょう

不要



平日の以下の健(検)診は、直接会場にいらしてください。

- 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



必要



- ホリデー健(検)診
- 秋の追加健(検)診
- 乳がん検診

→電話、窓口の他、WEBでご予約ください。

#### WEB予約

QRコードを読み取りいただくか下のURLを入力しご予約ください。24時間予約可能です。

必要



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P10
- 乳がん検診・・・詳細はP10
- 成人歯周疾患検診・・・詳細はP11
- 高齢者歯科口腔健診・・・詳細はP11

※医療機関での健(検)診は12月末まで受診できます。余裕をもってご予約をお願いします。

<https://www.kensinportal.jp/akita/kitaakita/2024/>

## 健(検)診を受診しましょう

### 健(検)診当日の持ち物



- 健康保険証
- 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。)
- 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、各総合窓口センター等で発行してもらい検診会場にご持参ください。発行手数料は無料です。

## 結果通知を確認しましょう

約1~2か月後に郵送で結果を通知します。

成人歯周疾患検診・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。

# 北秋田市ドック (国保ドック・長寿ドック・脳ドック)



ドックを受診  
できる方の  
必須条件

- 1、それぞれのドックの**重複受診**は出来ません。
- 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**に限ります。

| 国保ドック   | 長寿ドック   | 脳ドック  |
|---|---|---|
| <p>【対象】<br/>北秋田市民健康保険加入の<br/>40歳～74歳の方<br/>(年齢は令和7年3月末での年齢)</p> <p>【定員】<br/>北秋田市民病院100人<br/>秋田県総合保健センター50人</p> <p>【助成額】<br/>9,000円</p> <p>【受診期間】<br/>令和6年5月～11月末日</p> | <p>【対象】<br/>後期高齢者医療制度加入の方</p> <p>【定員】<br/>北秋田市民病院50人</p> <p>【助成額】<br/>9,000円</p> <p>【受診期間】<br/>令和6年5月～11月末日</p> | <p>5年に1回の助成です</p> <p>【対象】<br/>加入保険制限なく40歳～74歳の方<br/>(年齢は令和7年3月末での年齢)</p> <p>【定員】<br/>4医療機関合わせて50人</p> <p>【助成額】<br/>20,000円</p> <p>【受診期間】<br/>令和6年5月～11月末日</p> |
| <p>①北秋田市民病院<br/>☎62-7010 (保健福祉活動室)<br/>自己負担額：6,500～16,000円</p>  | <p>①北秋田市民病院<br/>☎62-7010 (保健福祉活動室)<br/>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<br/>☎018-833-0115<br/>自己負担額：16,670円 (秋田市)</p>   |
| <p>②秋田県総合保健センター (秋田市)<br/>☎018-831-2013<br/>自己負担額：6,500～16,000円</p>   |   | <p>②能代厚生医療センター<br/>☎0185-52-3111<br/>自己負担額：21,250円 (能代市)</p>  |
| <p>どなた様もこちらをご確認ください</p> <p>国保ドック<br/>長寿ドック</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のでご了承ください。</p>  |   | <p>③石田脳神経外科クリニック (大館市)<br/>☎0186-44-6600<br/>自己負担額：Aコース25,000円<br/>Bコース15,000円</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)<br/>☎0186-59-6655<br/>自己負担額：一般コース10,000円<br/>ミニコース 5,000円</p>  |

医療健康課に申込みをしましょう 4月3日(水)9:00～ ☎62-6666

【次の順にお聞きします】

- 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加入の保険

「決定通知書」が届いてから受診日を予約しましょう

医療健康課に申込み後、10日程度で決定通知書を送付します。  
その決定通知書の内容をご確認していただき、ドックの受診先医療機関に受診日を予約しましょう。  
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。

ドックを受診し、自己負担分を医療機関窓口でお支払いください

※自己負担額は、年齢や性別により異なります。

医療機関から届く結果通知を確認しましょう

# 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    | P22                    |
|--------|--------------------|------|------|----------|--------------|--------|-----------------------|--------------|-----------|--------|------------------------|
| 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) | 歯周疾患   | 風しん抗体検査                |
| 検診方式   |                    | 集団検診 | 集団検診 | 集団検診     | 集団検診<br>医療機関 | 集団検診   | 集団検診<br>医療機関          | 集団検診<br>医療機関 | 集団検診      | 医療機関   | 集団検診<br>医療機関<br>健診実施機関 |
| 料金     |                    | 400円 | 700円 | 700円     | 1,400円       | 900円   | 1,700円                | 1,500円       | 800円      | 1,500円 | 無料                     |
| 20~39歳 | 昭60/4/1~平17/3/31生  |      |      |          |              |        | ○/●<br>無料年齢あり<br>(P9) |              |           |        |                        |
| 40歳    | 昭59/4/1 ~ 昭60/3/31 | ○    | ○    |          | ○            | ○      | ○                     | ●            | ○         | ○      |                        |
| 41歳    | 昭58/4/1 ~ 昭59/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        |                       |              |           |        |                        |
| 42歳    | 昭57/4/1 ~ 昭58/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        | ○                     | ●            | ○         |        |                        |
| 43歳    | 昭56/4/1 ~ 昭57/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        |                       |              |           |        |                        |
| 44歳    | 昭55/4/1 ~ 昭56/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        | ○                     | ●            | ○         |        |                        |
| 45歳    | 昭54/4/1 ~ 昭55/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        |                       |              | ○         | ○      | 昭54/4/1生<br>のみ対象       |
| 46歳    | 昭53/4/1 ~ 昭54/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        | ○                     | ○            | ○         |        | ●                      |
| 47歳    | 昭52/4/1 ~ 昭53/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        |                       |              |           |        | ●                      |
| 48歳    | 昭51/4/1 ~ 昭52/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        | ○                     | ○            | ○         |        | ●                      |
| 49歳    | 昭50/4/1 ~ 昭51/3/31 | ○    | ○    |          | ○            |        |                       |              |           |        | ●                      |
| 50歳    | 昭49/4/1 ~ 昭50/3/31 | ○    | ●    | ○        | ●            |        | ○                     | ○            | ○         | ○      | ●                      |
| 51歳    | 昭48/4/1 ~ 昭49/3/31 | ○    | ●    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        | ●                      |
| 52歳    | 昭47/4/1 ~ 昭48/3/31 | ○    | ●    | ○        | ●            |        | ○                     | ○            | ○         |        | ●                      |
| 53歳    | 昭46/4/1 ~ 昭47/3/31 | ○    | ●    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        | ●                      |
| 54歳    | 昭45/4/1 ~ 昭46/3/31 | ○    | ●    | ○        | ●            |        | ○                     | ○            | ○         |        | ●                      |
| 55歳    | 昭44/4/1 ~ 昭45/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              | ○         | ○      | ●                      |
| 56歳    | 昭43/4/1 ~ 昭44/3/31 | ○    | ○    | ○        | ●            |        | ○                     | ○            | ○         |        | ●                      |
| 57歳    | 昭42/4/1 ~ 昭43/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        | ●                      |
| 58歳    | 昭41/4/1 ~ 昭42/3/31 | ○    | ○    | ○        | ●            |        | ○                     | ○            | ○         |        | ●                      |
| 59歳    | 昭40/4/1 ~ 昭41/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        | ●                      |
| 60歳    | 昭39/4/1 ~ 昭40/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            | ○         | ○      | ●                      |
| 61歳    | 昭38/4/1 ~ 昭39/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        | ●                      |
| 62歳    | 昭37/4/1 ~ 昭38/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            | ○         |        | 昭37/4/1生<br>を除き●       |
| 63歳    | 昭36/4/1 ~ 昭37/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        |                        |
| 64歳    | 昭35/4/1 ~ 昭36/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            | ○         |        |                        |
| 65歳    | 昭34/4/1 ~ 昭35/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              | ○         | ○      |                        |
| 66歳    | 昭33/4/1 ~ 昭34/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            | ○         |        |                        |
| 67歳    | 昭32/4/1 ~ 昭33/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        |                        |
| 68歳    | 昭31/4/1 ~ 昭32/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            | ○         |        |                        |
| 69歳    | 昭30/4/1 ~ 昭31/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        |                        |
| 70歳    | 昭29/4/1 ~ 昭30/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            | ○         | ○      |                        |
| 71歳    | 昭28/4/1 ~ 昭29/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        |                        |
| 72歳    | 昭27/4/1 ~ 昭28/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            |           |        |                        |
| 73歳    | 昭26/4/1 ~ 昭27/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        |                       |              |           |        |                        |
| 74歳    | 昭25/4/1 ~ 昭26/3/31 | ○    | ○    | ○        | ○            |        | ○                     | ○            |           |        |                        |
| 75歳    | 昭24/4/1 ~ 昭25/3/31 | ●    | ●    | ●        | ●            |        |                       |              |           | ●      |                        |
| 76歳以上  | 昭24/3/31以前         | ●    | ●    | ●        | ●            |        | 偶数歳                   | 偶数歳          |           | ●      |                        |

令和元年度以降に検査済みの方は対象外です。

# 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<br><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<br><b>【一般健診】</b> 40歳以上の生活保護受給者（集団健診のみ）  |                      | 医療機関で治療中の方も健康診査の対象です。<br>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。 |
| 健診項目                             | ●問診、計測（身長、体重、腹囲※75歳以上は腹囲なし）<br>●診察 ●血圧測定 ●尿検査<br>●血液（脂質、血糖、肝機能、クレアチニン、尿酸、アルブミン検査◎）◎75歳以上実施<br>○☆貧血検査 ○☆心電図検査 ○眼底検査<br>●共通項目<br>○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。<br>☆さわやか健診を受診した方のみ |                      |   |
| 受診方法<br><small>(いずれかひとつ)</small> | <b>①集団健(検)診・健診料金無料</b><br>ホリデー健診、秋の追加検診は要予約。<br>確認のうえ受診ください。（P7参照）   | 市内医療機関               | 電話番号  |
|                                  |  | 北秋田市民病院<br>(保健福祉活動室) | 62-7010   |
|                                  |  | 国民健康保険合川診療所          | 78-3161   |
|                                  | <b>②ドック・自己負担額あり</b><br>北秋田市民病院と秋田県総合保健事業団<br>で受診できます。（P2参照）  | 市立阿仁診療所              | 82-2351   |
|                                  |  | 市立米内沢診療所             | 72-4501   |
|                                  |  | うえだクリニック             | 60-1055   |
|                                  | <b>③医療機関での受診・健診料金無料</b><br>(令和6年12月末まで)<br>県内の実施医療機関で受診できます。<br>市内医療機関は <b>右表を参照</b> ください。   | 遠藤クリニック              | 63-0515   |
|                                  |  | 児玉内科クリニック            | 69-7311   |
|                                  |  | 近藤医院                 | 62-1155   |
|                                  | たむら内科クリニック   | 63-2700              |   |
|                                  | 奈良医院   | 62-1146              |   |



北秋田市国民健康保険**以外**の健康保険に加入している被扶養者は**集団健(検)診**を受けることができますか？



医療機関に通院しているのに**特定健診**を受けなければならないの？

保険者発行の「**特定健康診査受診券**」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。受診券の案内をご確認ください。



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**を通し検査結果をご提供いただくことで、**健診**を受けたとみなすことができます。主治医にご相談ください。



## さわやか健康診査



|      |  |
|------|--|
| 対象者  | 20歳～39歳までの方で職場等で健診を受ける機会のない方   |
| 健診項目 | ・問診 ・計測（身長、体重、腹囲） ・診察 ・血圧測定<br>・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   |
| 受診方法 | ・ <b>集団健(検)診のみ・健診料金無料</b> （P7参照）<br>・ホリデー健診、秋の追加検診要予約（電話0186-62-6666 平日8:30～17:15）   |
| その他  | ・加入している健康保険に関わらず受診できます。<br>・お勤め中の方でさわやか健康診査を受診する方は、 <b>保険証のみ</b> で受診できます。<br>・ホリデー健診、秋の追加健診を受診する場合は、事前に <b>電話予約</b> (医療健康課62-6666)が必要。 (WEB予約はできません) |

# 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診



|                  |     |  |      |                                   |    |      |
|------------------|-----|--|------|-----------------------------------|----|------|
| 肺がん等検診<br>(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<br>喀痰細胞診 (必要と認められた方) | 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>胃がん検診を朝に受けた後、同じ日の日中に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》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無地のTシャツ1枚での撮影をお勧めします。</li> </ul> <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>  <p>飾り×      金具×      ボタン×      プリント×      刺繍×      ックレス×<br/>湿布・磁気治療器×</p> </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> |      |                                   |    |      |

|                  |                               |   |      |                            |    |      |
|------------------|-------------------------------|---|------|----------------------------|----|------|
| 大腸がん検診<br>(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)、<br>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7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 9日(火) ~ 6月19日(水)</p> <p>秋の受付期間： 10月15日(火) ~ 10月25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>40歳の方、昨年度の大腸がん検診受診者には容器を送付します。</li> <li>容器が必要な方には、次の場所でお渡しします。</li> </ul> <p>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</p> <p>配布時間： 平日 8時30分~17時15分</p> <p style="text-align: right;">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<br>(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)<br>※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・肝炎ウイルス検診



|                      |  |   |      |                        |    |        |
|----------------------|--|---|------|------------------------|----|--------|
| 胃がん検診<br>(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           | 料金 | 1,400円 |
|                      | 無料対象   | 50.52.54.56.58歳の方 (令和7年3月31日の年齢)  |      |                        |    |        |
|                      | 受診方法   | ①集団検診<br>②医療機関 実施期間：5月～12月末<br>医療機関：北秋田市民病院<br>予約先：保健福祉活動室 ☎62-7010   |      | ①②どちらも、バリウムを飲んで行う検査です。 |    |        |
|                      | 注意   | <p>                     &lt;&lt;食事について&gt;&gt;<br/>                     ・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)<br/>                     &lt;&lt;水分摂取について&gt;&gt;<br/>                     ・水・白湯は、検査2時間前までコップ1杯(約200ml)の摂取が可能です。<br/>                     &lt;&lt;他の検診を受ける際の注意&gt;&gt;<br/>                     ・胃がん検診の後、数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)<br/>                     &lt;&lt;服装&gt;&gt;<br/>                     ・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> <p>飾り×      金具×      ボタン×      刺繍×      湿布・磁気治療器×</p> </div> </div> <p>※次に該当する方は、医療機関での受診をお勧めします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①便秘症の方(検査日の時点で3日以上排便のない方)</li> <li>②自力で立位保持が困難な方</li> <li>③食事でよく、むせる方</li> <li>④体重130kg以上の方</li> <li>⑤繰り返し精密検査になる方</li> </ul> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <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> </div> </div> |      |                        |    |        |
| その他の検査               | <p> <b>ピロリ菌検査(血液検査)</b> ※ピロリ菌検査済の方、除菌済の方、胃疾患治療中の方は対象外<br/>                     対象：40歳～59歳で、ホリデー・秋の追加日程で胃がん検診を受診する方 料金：無料<br/> <b>胃内視鏡検査</b> ※令和4年度に受診済の方は対象外<br/>                     対象：50.52.54.56.58歳の方(令和7年3月31日の年齢) 詳細は、対象者へ通知します。                 </p> |   |      |                        |    |        |

|                    |     |   |      |         |    |      |
|--------------------|-----|---|------|---------|----|------|
| 肝炎ウイルス検診<br>(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 | <p>                     40歳の方 限定の検査です                 </p> <p>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がります。</p> |      |         |    |      |

# 集団健(検)診日程












おすまいの地区にかかわらずどの会場でも受診できます

「ホリデー健(検)診」「秋の追加健(検)診」は、**女性の検診以外の全ての健(検)診を1日で同時に受診することができ、年齢限定でピロリ菌検査も無料で追加できます。**  
受診をご希望の方は**事前予約**が必要です。



## 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9日(火)  | 9:30-10:30  | 森吉コミセン       | 4月26日(金)              | 9:30-10:30  | 舟場自治会館  |
|          | 13:30-14:30 |              |                       | 13:30-14:30 | 南鷹巣交流センター   |
| 4月10日(水) | 9:30-10:30  | 本城コミセン       | 5月7日(火)               | 9:30-10:30  | 堂ヶ岱会館   |
|          | 13:30-14:30 | 日栄担い手センター    |                       | 13:30-14:30 | 栄公民館  |
| 4月11日(木) | 9:30-10:30  | 森吉庁舎         | 5月8日(水)               | 9:30-10:30  | 七日市公民館  |
|          | 13:30-14:30 | 浦田交流センター     |                       | 13:30-14:30 | 沢口公民館   |
| 4月12日(金) | 9:30-10:30  | 前田公民館        | 5月9日(木)               | 9:30-10:30  | コムコム  |
|          | 13:30-14:30 |              |                       | 13:30-14:30 |   |
| 4月15日(月) | 9:30-10:30  | 五味堀コミセン      | 5月10日(金)              | 9:30-10:30  | 北秋田市交流センター  |
|          | 13:30-14:30 | 阿仁ふるさと文化センター |                       | 13:30-14:30 |   |
| 4月16日(火) | 9:30-10:30  | 阿仁保健センター     | ホリデー健(検)診<br>5月11日(土) | 7:00-9:00   | 北秋田市保健センター<br>   |
|          | 13:30-14:30 |              |                       |             |   |
| 4月17日(水) | 10:00-11:00 | 大阿仁出張所       | 5月13日(月)              | 9:30-10:30  | 北秋田市保健センター  |
|          | 13:30-14:30 |              |                       | 13:30-14:30 |   |
| 4月18日(木) | 9:30-10:30  | 森吉コミセン       | 5月14日(火)              | 9:30-10:30  | 北秋田市保健センター  |
|          | 13:30-14:30 | 合川公民館        |                       | 13:30-14:30 |   |
| 4月19日(金) | 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         |                       |             |   |
| 4月22日(月) | 9:30-10:30  | 三木田集会施設      | 10月20日(日)             | 7:00-9:00   | 北秋田市保健センター<br>   |
|          | 13:30-14:30 | 木戸石児童館       | 10月21日(月)             | 7:00-9:00   |   |
| 4月23日(火) | 9:30-10:30  | 合川庁舎         | 10月22日(火)             | 7:00-9:00   | 北秋田市保健センター<br>   |
|          | 13:30-14:30 |              | 今泉交流センター              | 10月26日(土)   |   |
| 4月24日(水) | 9:30-10:30  | 坊沢公民館        |                       |             |   |
|          | 13:30-14:30 | 今泉交流センター     |                       |             |   |
| 4月25日(木) | 9:30-10:30  | 綴子公民館        |                       |             |   |
|          | 13:30-14:30 |              |                       |             |   |



# 「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://www.kensinportal.jp/akita/kitaakita/2024/>



女性の検診以外の全ての健(検)診を同日に受けられます。  
40~59歳で、ホリデー・秋の追加日程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です。

## 胃がん検診

| 月 日                   | 受付時間      | 会 場   | 月 日                | 受付時間      | 会 場   |
|-----------------------|-----------|---|--------------------|-----------|---|
| 4月17日(水)              | 5:30-6:30 | 五味堀コミセン   | 5月23日(木)           | 5:30-6:30 | 栄公民館  |
| 4月18日(木)              | 5:30-6:30 | 前田公民館   |                    | 5:30-6:30 | 北秋田市保健センター  |
| 4月19日(金)              | 5:30-6:30 | 森吉庁舎  | 5月24日(金)           | 5:30-6:30 | 舟場自治会館  |
| 4月22日(月)              | 5:30-6:30 | 森吉庁舎  |                    | 5:30-6:30 | 北秋田市保健センター  |
| 4月23日(火)              | 5:30-6:30 | 森吉コミセン  | 5月27日(月)           | 5:30-6:30 | 堂ヶ岱会館   |
| 4月24日(水)              | 6:00-7:00 | 阿仁庁舎  |                    | 5:30-6:30 | 北秋田市保健センター  |
| 4月25日(木)              | 6:00-7:00 | 大阿仁出張所  | 5月28日(火)           | 5:30-6:30 | 胡桃館会館   |
| 4月26日(金)              | 5:30-6:30 | 三木田集会施設   |                    | 5:30-6:30 | 七日市公民館  |
| 5月7日(火)               | 5:30-6:30 | 上杉会館  | 5月29日(水)           | 5:30-6:30 | 沢口公民館   |
| 5月8日(水)               | 5:30-6:30 | 木戸石児童館  | 5月30日(木)           | 5:30-6:30 | 北秋田市保健センター  |
| 5月9日(木)               | 5:30-6:30 | 合川庁舎  | 6月3日(月)            | 5:30-6:30 | 北秋田市保健センター  |
| 5月10日(金)              | 5:30-6:30 | 合川庁舎  | 6月4日(火)            | 5:30-6:30 | 北秋田市保健センター  |
| ホリデー健(検)診<br>5月11日(土) | 7:00-9:00 | 北秋田市保健センター<br>   | <b>【秋の追加健(検)診】</b> |           |   |
| 5月13日(月)              | 5:30-6:30 | 合川保健センター  | 10月20日(日)          | 7:00-9:00 | 北秋田市保健センター<br>   |
| 5月14日(火)              | 5:30-6:30 | 坊沢公民館   | 10月21日(月)          | 7:00-9:00 |   |
| 5月22日(水)              | 5:30-6:30 | 糠沢会館  | 10月22日(火)          | 7:00-9:00 |   |
|                       | 5:30-6:30 | 綴子公民館   | 10月26日(土)          | 7:00-9:00 |   |

# 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<br>40歳以上の偶数年齢女性  | 検査内容 | 問診、視診、<br>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7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<br>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7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> <li>・コロナワクチン接種後は、接種側のリンパ節腫大が出現する可能性があるため、接種前または接種後6～8週以上の間隔をあけて乳がん検診を受けることをお勧めします。</li> </ul> |      |                 |    |        |


## 骨粗しょう症検診



|     |                              |      |                        |    |      |
|-----|------------------------------|------|------------------------|----|------|
| 対象者 | 40～70歳の偶数年齢女性<br>45.55.65歳女性 | 検査内容 | 問診、骨塩定量検査<br>（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 |
|----------|-------------|---------------------|---|----|---|
| 4月17日(水) | 12:00-13:00 | 前 田 公 民 館           | ○ | ○  | ○ |
| 4月24日(水) | 12:00-13:00 | 森 吉 コ ミ セ ン         | ○ | ○  | ○ |
| 5月13日(月) | 12:00-13:00 | 阿 仁 保 健 セ ン タ ー     | ○ | ○  | ○ |
| 5月16日(木) | 12:00-13:00 | 合 川 保 健 セ ン タ ー     | ○ | ○  | ○ |
| 5月29日(水) | 12:00-13:00 |                     | ○ | ○  | ○ |
| 5月30日(木) | 12:00-13:00 | 北 秋 田 市 保 健 セ ン タ ー | ○ | ○  | ○ |
| 6月19日(水) | 12:00-13:00 | コ ム コ ム             | ○ | ○  | ○ |
| 7月 3日(水) | 12:00-13:00 | コ ム コ ム             | ○ | ○  | ○ |
| 7月11日(木) | 12:00-13:00 | 北 秋 田 市 保 健 セ ン タ ー | ○ | ○  | ○ |
| 9月 5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

パソコンからは、  
こちらのURLを入力してください。  
<https://www.kensinportal.jp/akita/kitaakita/2024/>

**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<br>必要<br>です | 医療機関名           | 乳 | 子宮 | 予約先                      | 予約受付曜日 | 予約受付時間      |
|-----------------|-----------------|---|----|--------------------------|--------|-------------|
|                 | 北秋田市民病院         | ○ | ○  | 保健福祉活動室<br>0186-62-7010  | 月～金    | 10:00-16:00 |
|                 | JCHO秋田病院(能代市)   | ○ | ○  | 健康管理センター<br>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<br>0185-52-3111   | 月～金    | 11:00-16:00 |

| 受付時間<br>内に<br>予約は<br>不要<br>です<br>予約<br>してく<br>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             |
|   | 関口レディースクリニック<br>(能代市) | × | ○       | 月・火・木・金                | 9:00-12:00、14:30-17:30 |
|   |                       |   |         | 土                      | 9:00-12:00 ※水曜休診       |
| たかはしレディースクリニック<br>(能代市)                           | ×                     | ○ | 月・火・木・金 | 9:00-12:00、14:00-18:00 |                        |
|   |                       |   | 水・土     | 9:00-12:00             |                        |
| 成田産婦人科医院(能代市)                                     | ×                     | ○ | 月・火・水・金 | 9:00-12:00、14:00-17:30 |                        |
|   |                       |   | 木・土     | 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  
または、がん患者の家族
- ◆助成対象 前年度（令和5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の写し

## がんサロン「虹の会」

患者や家族が抱える不安や悩み、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(12月のみ第3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

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 4/25 (木)  | 5/23 (木)  | 6/27 (木)  |
| 7/25 (木)  | 8/22 (木)  | 9/26 (木)  |
| 10/24 (木) | 11/28 (木) | 12/19 (木) |
| 1/23 (木)  | 2/27 (木)  | 3/27 (木)  |

# 歯の健康

子どもから大人まで生涯大切な、歯とお口の健康。  
北秋田市では、“歯と口腔”に関連した様々な取り組みを行っています。



## 成人歯周疾患検診



|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 対象者  | 40、45、50、55、60、65、70歳の方         |
| 料金   | 1,500円 ※自己負担のある方には、納入通知書を送付します。 |
| 内容   | 現在歯・喪失歯の状況、歯肉の状況、口腔清掃状態など       |
| 実施期間 | 令和6年4月～12月末まで                   |
| 受診方法 | 下記の医療機関で、事前に予約をしてから受診してください。    |



## 高齢者歯科口腔健診



|      |  |                       |
|------|--|-----------------------|
| 対象者  | 75歳以上の方  | 義歯を入れていて自分の歯がない方も対象です |
| 料金   | 無料   |                       |
| 内容   | 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6年4月～12月末まで  |                       |
| 受診方法 | 下記の医療機関で、事前に予約をしてから受診してください。                               |                       |



| 医療機関     | 電話番号    | 成人歯周疾患 | 高齢者歯科口腔 | 医療機関    | 電話番号    | 成人歯周疾患 | 高齢者歯科口腔 |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 北秋田市民病院  | 62-7001 | ○      | ○       | 森川歯科医院  | 62-3100 | ○      | ○       |
| あじみね歯科医院 | 62-9226 | ○      | ×       | くるみ歯科医院 | 72-9640 | ○      | ○       |
| 加賀谷歯科医院  | 63-2772 | ○      | ○       | 米内沢歯科医院 | 72-5176 | ○      | ○       |
| 奈良歯科医院   | 67-7018 | ○      | ○       | 市立阿仁診療所 | 82-2351 | ○      | ○       |

## すこやか健康講座

市民の健康づくりのため、健康や病気に関する知識を専門のお医者さんから学ぶ講座です。

- ◆回数 年2回（冬期間）
- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆内容 医師、歯科医師による健康講話



## 7520よい歯の認定式

すこやか健康講座の、お口の健康をテーマとする回の中で「7520よい歯の認定」を行います。

- ◆対象：高齢者歯科口腔健診を受診した方のうち、自分の歯が20本以上ある方  
※過去に認定を受けた方を除きます。

# 妊婦歯科健診

|      |                        |     |                  |
|------|------------------------|-----|------------------|
| 対象者  | 妊婦（妊娠5～7か月頃の受診をお勧めします） | 料金  | 無料               |
| 受診方法 | 県内指定医療機関で受診できます。要予約。   | 持ち物 | 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票 |

| 医療機関     | 電話番号    | 医療機関                   | 電話番号    |
|----------|---------|------------------------|---------|
| あじみね歯科医院 | 62-9226 | 北秋田市民病院                | 62-7001 |
| 加賀谷歯科医院  | 63-2772 | くるみ歯科医院                | 72-9640 |
| 佐藤歯科医院   | 62-2727 | 米内沢歯科医院                | 72-5176 |
| 奈良歯科医院   | 67-7018 | 市立阿仁診療所                | 82-2351 |
| 森川歯科医院   | 62-3100 | ※詳しくは母子健康手帳交付の際に説明します。 |         |



## フッ化物洗口

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| 対象者 | 年長児、小学生、中学生<br>※保護者の同意が得られたお子さんが対象 |
| 内容  | フッ化物洗口液でのうがいで、<br>歯質強化と虫歯を予防します。   |
| 場所  | 各小中学校・義務教育学校・保育園                   |

## 子どもの歯科健診（乳幼児健診）

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 対象者 | 7か月児育児相談、1歳6か月児健診、<br>2歳児歯科健診、3歳児健診 |
| 内容  | 歯科診察、<br>歯の生え方に合わせた個別指導など           |



## 食育フェスタ



子どもから大人まで生涯にわたり大切なテーマである「食」について学びましょう！

- ◆開催日 年1回
- ◆会場 北秋田市民ふれあいプラザ コムコム
- ◆内容 特別講演  
食に関する展示 \*詳細は広報に掲載



350グラムの野菜  
計量に挑戦



ヘルスメイトさんからおススメ  
レシピを教えてください

## 5ゼロGO! 歯っぴーキッズ

食育フェスタの中で対象のお子さんを表彰します。



- ◆対象 年長児でむし歯がないお子さん  
※保育園を通して募集します。



# こころの健康

## いのちとこころの個別相談

今の気持ちや抱えている問題についてゆっくりとお話を聴き、気持ちや問題を整理できるように支援します。ひとりで抱え込まずに、ご相談ください。本人だけでなく、家族の方でも相談できます。

相談無料

秘密厳守

4/26  
(金)

6/28  
(金)

8/23  
(金)

10/25  
(金)

12/27  
(金)

2/28  
(金)

- ◆時間 13時30分～15時30分
- ◆会場 北秋田市交流センター（材木町2-2）
- ◆内容 臨床心理士による個別相談です。

事前申し込みが必要です  
(医療健康課62-6666)

## こども立ち寄り相談室

身体や心の悩み、勉強の悩み、友達との関係や、家族や学校のことなど、誰かに聞いて欲しいけれど、誰にどうやって話したらよいか分からないこともあります。どんな小さなことでも、話したい気持ちになったら寄ってください。

相談無料

秘密厳守

夏休み



7/26 (金)

冬休み



1/10 (金)

- ◆会場 北秋田市民ふれあいプラザコムコム2階A・B研修室
- ◆時間 10時～16時（※14時～臨床心理士もいます）

事前申し込みが必要です  
(医療健康課62-6666)

### ホッとあい訪問

75歳以上の方の自宅を保健師が全戸訪問し、心や身体の健康状態を確認します。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  
※訪問する地区は自治会を通して10月までにお知らせします。

### 心の絆号

- ◆開催日 9月18日(水)
- ◆内容 内陸線の貸し切り車両で心の健康づくりの学習会を通して交流します。

※8月広報で募集します。



### 心の交流サロン

- ◆開催日 11月～1月
- ◆会場 各地区の集会所等
- ◆内容 心の健康づくり交流健康相談など



# 心のふれあい相談員によるサロン

小さな悩みや心配でも、ひとりで抱えていると苦しくなることがあります。家とは違う場所で、誰かと一緒にゆっくり時間を過ごしてみませんか。心のふれあい相談員は、あなたの気持ちに寄り添い、一緒に考えます。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                | 森吉コミセン  | 前田公民館                 | 阿仁ふるさと文化センター          |
| 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  | 22日(月)               | 19日(金)  | 15日(月)                | 9日(火)                 |
| 5月  | 27日(月)               | 17日(金)  | 27日(月) <sup>※第4</sup> | 21日(火) <sup>※第3</sup> |
| 6月  | 24日(月)               | 21日(金)  | 17日(月)                | 11日(火)                |
| 7月  | 22日(月)               | 19日(金)  | 22日(月) <sup>※第4</sup> | 9日(火)                 |
| 8月  | 26日(月)               | 16日(金)  | 19日(月)                | 6日(火) <sup>※第1</sup>  |
| 9月  | 23日(月) <sup>※祝</sup> | 20日(金)  | 30日(月) <sup>※第5</sup> | 10日(火)                |
| 10月 | 28日(月)               | 18日(金)  | 21日(月)                | 8日(火)                 |
| 11月 | 25日(月)               | 15日(金)  | 18日(月)                | 12日(火)                |
| 12月 | 23日(月)               | 20日(金)  | 16日(月)                | 10日(火)                |
| 1月  | 27日(月)               | 17日(金)  | 20日(月)                | 14日(火)                |
| 2月  | 24日(月)               | 21日(金)  | 17日(月)                | 4日(火) <sup>※第1</sup>  |
| 3月  | 24日(月)               | 21日(金)  | 17日(月)                | 11日(火)                |

## サロン「あんず」

精神保健福祉ボランティア  
「れもんの会」によるサロン

場所： 北秋田市交流センター

開設： 毎月第3火曜日

時間： 11時~14時



# 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、5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。



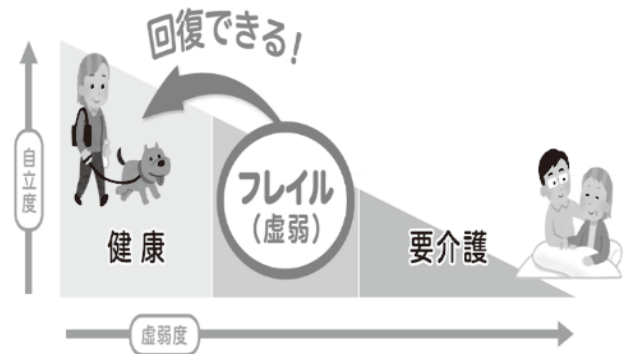
# 介護予防

## 健やかに生きるための新しい健診 フレイル健診



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。

- ◆対象 今年度75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
- ◆日時 下記日程表をご確認ください。
- ◆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         |
|-----|----------|------------|
| 米内沢 | 5月20日(月) | 森吉コミセン     |
| 阿仁合 | 5月21日(火) | ふるさと文化センター |
| 前田  | 5月27日(月) | 四季美館       |
| 大阿仁 | 5月31日(金) | 大阿仁出張所     |
| 鷹巣  | 6月5日(水)  | コムコム       |
| 鷹巣  | 6月10日(月) | コムコム       |
| 合川  | 6月20日(木) | 合川公民館      |



## 目指せ！健康長寿きたあきた フレイル予防教室



### フレイルチェック

サロン等で、フレイル予防のお話と簡単な体操を行います。

- ◆内容 フレイルチェック  
体組成測定  
シニア向け体力測定  
フレイル予防の体操等
- ◆会場 各地区のサロン等



シニア向けの安全な方法で体力測定をします。無理のない範囲でご参加いただけます。

### 食とお口の健康教室

サロン等で、低栄養予防とお口の健康のお話を行います。

- ◆内容 お口の健康について  
フレイル予防の食事について
- ◆会場 各地区のサロン等



噛む、話す、食べる。大切なお口の健康と栄養についてお話します。



## 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 健診を受けた（または受ける）  
65歳以上の方
- ◆会場 ①北秋田市保健センター  
②コムコム  
③森吉コミセン  
④前田公民館  
⑤合川公民館  
⑥阿仁ふるさと文化センター
- ◆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。)



## はつらつ栄養教室



料理の基本からはじめます！バランスの良い食事を自分で作ってみませんか？

- ◆対象者 65歳以上の男性  
※一人暮らし、高齢世帯の方優先
- ◆会場 森吉保健センター  
→阿仁、森吉、合川の方  
  
北秋田市保健センター  
→鷹巣の方
- ◆開催日 各会場2か月に1回
- ◆内容 調理実習、軽体操  
※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。)

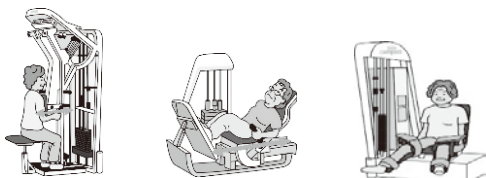


## パワーリハビリ



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 健診を受けた（または受ける）  
65歳以上の方  
※運動制限のある方は主治医への確認が必要です。
- ◆会場 合川保健センター
- ◆期間 第1期…4月～6月  
第2期…7月～9月  
第3期…10月～12月  
第4期…1月～3月  
(週1回 3か月間)
- ◆内容 軽負荷でのマシントレーニング  
自宅のできる体操指導等
- ◆募集 開始月の2か月前の広報でお知らせします。



## 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。

今年から始めます  
「きたあきた男塾」



- ◆対象者 健診を受けた（または受ける）  
65歳以上の方  
※運動制限のある方は主治医への確認が必要です。
- ◆内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操等
- ◆会場 男塾・鷹巣：北秋田市民プール(金曜午後)  
合川：合川公民館(水曜午後)  
森吉：森吉コミセン(水曜午後)  
阿仁：ふるさと文化センター(木曜午後)
- ◆募集 開始月の1か月前の広報でお知らせします。
- ◆期間 週1回 3か月間

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

# おとなの健康教室

脱メタボ！生活習慣の見直し

## 特定保健指導

### 【メタボリックシンドローム】

内臓脂肪の蓄積に加え「高血圧」「脂質異常」「高血糖」を2つ以上該当した状態を言います。その状態が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性が高まります。メタボ該当者の割合は、県(21.8%)や国(20.6%)は、近年横ばいですが、市は23%と県や国よりも高く増加傾向にあります。(KDB 地域の全体像の把握 令和1年度から令和4年度より)

### 【内容】

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は保健師・栄養士より個別にご連絡・サポートします。**脱メタボに向けて取り組みましょう！**



月1回自分のからだを見直す

## 自分測定日



- ◆場 所 北秋田市保健センター
- ◆開催日 毎月主に最終月曜日  
9時～18時 ご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 体組成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、12、2、3月は最終月曜日ではありません。

|           |          |           |           |
|-----------|----------|-----------|-----------|
| 4/22 (月)  | 5/27 (月) | 6/24 (月)  | 7/29 (月)  |
| 8/26 (月)  | 9/30 (月) | 10/28 (月) | 11/25 (月) |
| 12/23 (月) | 1/27 (月) | 2/17 (月)  | 3/24 (月)  |

メタボ 予防      フレイル 予防



筋肉量 脂肪量  
一目でわかります。

## 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月27日(木) 森吉地区  
2回目 9月26日(木) 鷹巣地区
- ◆コース チャレンジコース・ゆっくりコース  
※会場、時間等の詳細は広報でお知らせします。

少し息の弾む位の  
速歩は内臓脂肪の  
燃焼にも効果的！



北秋田市の景色を楽しみ  
ながら歩きませんか！

## 献血事業



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

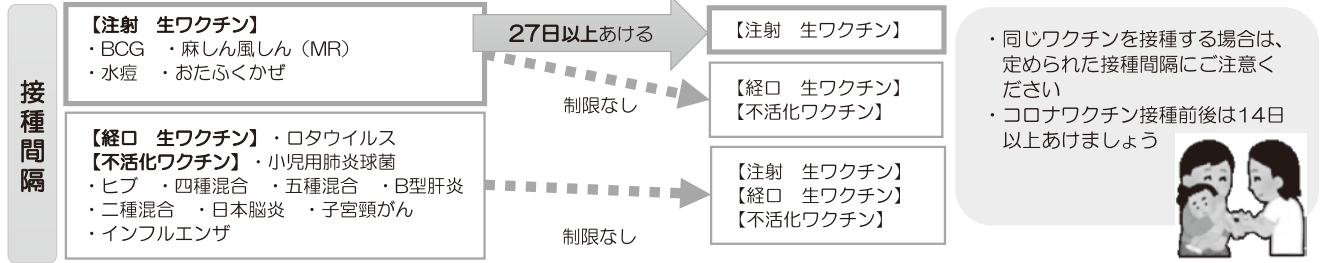
※会場、時間は広報でお知らせします。



# 予防接種

## 子どもの定期予防接種

- ・北秋田市に住民登録のある方が対象です。
- ・県内の実施医療機関で個別に受けることができます。（個別接種）※市内医療機関の場合はP19を参照ください。
- ・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6年3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                | 接種回数                           | 接種間隔等   |  |
|---|-----------------|--|-----------------------|--------------------------------|---|--|
|   |                 |  |                       |                                | 1回目   | 2回目  |
| ロタウイルス<br>1価、5価                               | いずれか1種類のワクチンを接種 | 1価ワクチン(0ヶ月)  | 生後2か月～24週未満           | 2回                             | 1回目 → 27日以上 → 2回目 → 27日以上 → 3回目 (5価のみ3回目接種)   |  |
|   |                 | 5価ワクチン(0ヶ月)  | 生後2か月～32週未満           | 3回                             | ◆1回目接種は生後14週6日までに受けましょう   |  |
| 小児用肺炎球菌<br>R6.4～15価開始<br>※1                   | 初回              | 生後2か月～5歳未満   | 生後2か月～7か月未満           | 3回                             | 初回1回目   | 初回2回目  |
|   | 追加              | 5歳未満   | 生後12か月～15か月未満         | 1回                             | 追加  | 追加   |
| ヒブ<br>※1                                      | 初回              | 生後2か月～5歳未満   | 生後2か月～7か月未満           | 3回                             | 初回1回目   | 初回2回目  |
|   | 追加              | 5歳未満   | 初回(3回目)終了後7～13か月未満の間  | 1回                             | 追加  | 追加   |
| 四種混合<br>(百日せき、ジフテリア、不活化ポリオ、破傷風)               | 1期初回            | 生後2か月～90か月未満   | 生後2か月～12か月未満          | 3回                             | 1期初回1回目   | 1期初回2回目  |
|   | 1期追加            | 90か月未満   | 初回(3回目)終了後12～18か月未満の間 | 1回                             | 1期追加  | 1期追加   |
| 五種混合<br>(百日せき、ジフテリア、不活化ポリオ、破傷風、ヒブ)<br>R6.4～開始 | 1期初回            | 生後2か月～90か月未満   | 生後2か月～12か月未満          | 3回                             | 1期初回1回目   | 1期初回2回目  |
|   | 1期追加            | 90か月未満   | 初回(3回目)終了後12～18か月未満の間 | 1回                             | 1期追加  | 1期追加   |
| B型肝炎  | 1歳未満            | 1歳未満   | 生後2か月～9か月未満           | 3回                             | 1回目   | 2回目  |
| BCG   | 1歳未満            | 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   | 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  |
| 日本脳炎  | 1期初回            | 生後6か月～90か月未満   | 3歳                    | 2回                             | 1期初回1回目   | 1期初回2回目  |
|   | 1期追加            | 90か月未満   | 4歳                    | 1回                             | 1期追加  | 1期追加   |
|   | 2期              | 9～13歳未満  | 9歳                    | 1回                             | 2期  | 2期   |
| 二種混合<br>(ジフテリア・破傷風)                           | 11～13歳未満        | 11～13歳未満   | 小学6年生                 | 1回                             | ◆三種混合または四種混合の追加(2期)として接種します   |  |
| 子宮頸がん(HPV)<br>4価、9価                           | いずれか1種類のワクチンを接種 | 小学校6年生～高校1年生の女子  | 中学1年生                 | 3回<br>もしくは2回<br>(9価1回目15歳未満接種) | 【4価:ガーダシル】 【9価:シルガード】<br>標準的な接種間隔：2か月の間隔をおき接種後、1回目から6か月の間隔を置いて接種<br>1回目 → 2か月 → 2回目 → 2か月 → 3回目 |  |
|   |                 | 【キャッチアップ接種】※令和6年度で終了<br>H9.4.2～H20.4.1生まれの女性のうち子宮頸がんワクチン未完了の女性 |                       |                                |   | 1回目の接種から6か月の間隔を置いて接種<br>【9価:シルガード】1回目15歳未満の場合2回接種可、6か月～12か月の間隔を置いて接種<br>・すでに任意接種で自己負担で接種した場合や、県外で自己負担で接種した場合は、接種費用分を償還払いします。P21参照ください。 |

※1) 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。

# 子どもの予防接種を実施している市内医療機関

## 予約

「予防接種と子どもの健康」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。

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  
県外医療機関で接種が可能です。  
手続きに2～3週間かかります。  
詳細はお問合せください。



## 持ち物

母子健康手帳・予診票・健康保険証

※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。

委任状は右記のQRコードからダウンロードできます。

医療健康課窓口でお渡しすることも可能です。



## 【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<br>電話番号                  | 接種曜日 | 接種時間                       | 備考                        | ロタ<br>1価<br>5価   | 小児<br>肺炎<br>球菌<br>・ヒブ | 四種<br>混合<br>・五種<br>混合 | B型<br>肝炎<br>・BCG | MR            | 水痘 | 日本<br>脳炎      | 二種<br>混合 | 子宮<br>頸がん<br>2価<br>4価<br>9価 | おた<br>ふかせ |
|--------------------------------|------|----------------------------|---------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------|----|---------------|----------|-----------------------------|-----------|
| 北秋田市民病院<br>Tel 62-7001         | 月水木金 | 10時30分～11時<br>14時30分～15時   | ◎web予約が可能<br>詳細は病院ホームページへ | ★                | ★                     | ★                     | ★                | ★             | ★  | ★             | ★        | ★                           | ★         |
|                                | 火    | 10時30分～11時<br>13時30分～15時   |                           |                  |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| 市立米内沢診療所<br>Tel 72-4501        | 月～金  | 15時30分～16時30分              | ※変更の場合あり<br>電話で要確認        | ★                | ★                     | ★                     | ★                | ★             | ★  | ★             | ★        | ★                           | ★         |
|                                | 土(※) | 9時～11時30分                  | ※第1・3・5土曜日<br>実施          |                  |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| 奈良医院<br>Tel 62-1146            | 月火木金 | 8時30分～12時<br>14時～17時30分    | ◎夜間当番時対応                  | ★<br>5価<br>のみ    | ★                     | ★                     | ★                | ★             | ★  | ★             | ★        | ★<br>4価<br>9価<br>のみ         | ★         |
|                                | 水・土  | 8時30分～12時                  |                           |                  |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| 国民健康保険<br>合川診療所<br>Tel 78-3161 | 月～金  | 8時30分～11時30分               | ◎午後、土曜日接種<br>希望の場合は要相談    |                  |                       |                       |                  | ★<br>2期<br>のみ |    | ★<br>2期<br>のみ | ★        |                             |           |
|                                | 土(※) | 8時30分～11時30分               |                           | ※第1・3・5土曜日<br>実施 |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| 市立阿仁診療所<br>Tel 82-2351         | 月～金  | 9時～11時30分                  | ◎午後、土曜日接種<br>希望の場合は要相談    |                  |                       |                       |                  | ★<br>2期<br>のみ |    | ★<br>2期<br>のみ | ★        |                             |           |
|                                | 土(※) | 9時～11時30分                  |                           | ※第1土曜日実施         |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| うえだクリニック<br>Tel 60-1055        | 月火木金 | 8時30分～12時<br>14時～18時       |                           |                  |                       |                       |                  | ★<br>2期<br>のみ |    |               |          |                             |           |
|                                | 水・土  | 8時30分～12時                  |                           |                  |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| 遠藤クリニック<br>Tel 63-0515         | 月火木金 | 8時30分～12時<br>14時30分～17時30分 |                           |                  |                       |                       |                  | ★             | ★  |               | ★        |                             | ★         |
|                                |      |                            |                           |                  |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| 児玉内科クリニック<br>Tel 69-7311       | 月火木金 | 8時30分～12時30分<br>15時～19時    | ◎受付は診療終了時<br>間の30分前まで     |                  |                       |                       |                  | ★<br>2期<br>のみ |    | ★<br>2期<br>のみ | ★        |                             |           |
|                                | 水・土  | 8時30分～12時                  |                           |                  |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |
| たむら内科クリニック<br>Tel 63-2700      | 月火木金 | 8時30分～12時<br>14時～17時       |                           |                  |                       |                       |                  | ★<br>2期<br>のみ |    | ★<br>2期<br>のみ | ★        |                             | ★         |
|                                | 水・土  | 8時30分～12時                  |                           |                  |                       |                       |                  |               |    |               |          |                             |           |

## 費用を助成している予防接種

### ●助成を受けるための手続きは必要ありません。

北秋田市に住民登録のある方で、下記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を受けてください。（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自己負担分を医療機関にお支払ください。
- ◆予診票 実施医療機関にあります。
- ◆持ち物 健康保険証（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」を送付しますのでご持参ください。  
（インフルエンザワクチン、コロナワクチン、高齢者肺炎球菌ワクチン）



| 予防接種名   |      | 助成対象者(年齢：接種日現在)   | 接種回数               | 助成額                                  | 助成期間                                | 実施医療機関                              |
|---------|------|---|--------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| おたふくかぜ  | 任意接種 | 1歳以上5歳未満（接種日年齢）   | 1回                 | 4,000円/回                             | 令和6年<br>4月1日<br>～<br>令和7年<br>3月31日  | <b>市内</b><br>医療機関のみ<br>※19ページ<br>参照 |
|         | 定期接種 | ① 65歳以上の方<br>② 60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器機能、<br>ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に<br>身体障害者手帳1級程度の障がいをお持ちの方 | 1回のみ               | 1,500円/回<br>※65歳以上の<br>生活保護の方<br>は無料 | 令和6年<br>10月1日<br>～<br>令和7年<br>2月28日 | <b>県内</b><br>医療機関                   |
| インフルエンザ | 任意接種 | ① 6か月～18歳(高校3年生相当：接種日年齢)<br>② 妊婦  | 13歳以上1回<br>13歳未満2回 | 1,500円/回                             | 令和6年<br>4月1日<br>～<br>令和7年<br>3月31日  | <b>市内</b><br>医療機関のみ<br>※22ページ<br>参照 |
|         | 任意接種 | 北秋田市国民健康保険加入の方<br>※定期接種対象の方、子ども・妊婦の任意<br>接種対象の方を除く                                | 1回                 | 1,500円/回                             |                                     |                                     |

〈コロナワクチン接種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。〉

|      |      |  |      |                          |                                    |                                 |
|------|------|--|------|--------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| コロナ  | 定期接種 | ① 65歳以上の方<br>② 60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器機能、<br>ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に<br>身体障害者手帳1級程度の障がいをお持ちの方  | 1回のみ | 未定                       | 秋冬                                 | <b>県内</b><br>医療機関               |
| 肺炎球菌 | 定期接種 | ① 65歳の方<br>65歳の誕生日の前日から、66歳の誕生日<br>の前日まで<br>② 60～64歳の心臓・腎臓・呼吸器機能、<br>ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に<br>身体障害者手帳1級程度の障がいをお持ちの方<br>※定期接種はこれまで接種したことのない方に<br>限ります。 | 1回   | 3,000円/回                 | 令和6年<br>4月1日<br>～<br>令和7年<br>3月31日 | <b>県内</b><br>医療機関               |
|      | 任意接種 | 定期接種対象以外の65歳以上の方<br>※前回の接種から5年以上経過し、2回目以降の<br>接種が必要と認められた場合も含まれます。   |      | ※65歳以上の<br>生活保護の方<br>は無料 |                                    | <b>市内</b><br>医療機関のみ<br>※22ページ参照 |

## 令和5年度から带状疱疹ワクチンの費用を一部助成しています

带状疱疹の発症率低下や重症化の予防を目的に带状疱疹ワクチン費用の一部助成します。  
 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んでいて、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。

| 予防接種名 |          | 助成対象者                              | 接種回数と助成額  |                                | 助成期間 | 実施医療機関                   |
|-------|----------|------------------------------------|---|--------------------------------|------|--------------------------|
| 任意接種  | 带状疱疹ワクチン | 接種日において50歳以上の市民の方<br>※生涯1回（2回分）を助成 | 対象ワクチン  | シングリックス（不活化ワクチン）               | 通年   | 市内<br>医療機関のみ<br>※22ページ参照 |
|       |          |                                    | 助成回数  | 2回<br>※1回目接種後、2か月の間隔において2回目を接種 |      |                          |
|       |          |                                    | 費用助成（上限額）                                       | 10,000円/回                      |      |                          |
|       |          |                                    | ※手続きは不要です。<br>医療機関の窓口で、助成額を差し引いた自己負担分をお支払いください。 |                                |      |                          |

※過去に带状疱疹ワクチンの接種歴のある方は、医師に相談ください。

## 子宮頸がんワクチン接種の任意接種分の償還払いをします

市では、子宮頸がんワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)の差控えられていた期間に定期予防接種の対象年齢を過ぎ、①任意接種(自己負担)で受けた方、②県外の医療機関で接種を受けた方を対象に接種費用分の償還払いを行っています。

| 予防接種名     |  | 助成対象者  | 接種回数と助成額                           |                                    | 助成期間        | 実施医療機関        |
|-----------|--|--|------------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------|
| 子宮頸がんワクチン |  | 平成9年4月2日～平成19年4月1日生の女性で、令和4年4月1日時点で、北秋田市民の方で次のいずれかに該当の方。<br>①令和4年3月31日以前に任意接種（自己負担）で受けた方<br>②令和4年4月1日以降に県外医療機関で（自己負担）で受けた方 | 対象ワクチン                             | 2価サーバリックス<br>4価ガーダシル<br>9価シルガード    | 令和7年3月31日まで | 県内・県外<br>医療機関 |
|           |  |  | 助成回数                               | 自己負担回数分（上限3回まで）                    |             |               |
|           |  |  | 償還払い上限額                            | 予防接種費用分<br>(上限額：接種年度の県広域予防接種委託料単価) |             |               |
|           |  |  | ※手続きの書類は、医療健康課窓口や市ホームページに掲載してあります。 |                                    |             |               |

# 最終年度です！ おとなの風しん抗体検査・予防接種

|             | 助成対象                              |   | 費用  | 実施期間  | 実施機関                                | 持ち物  |
|-------------|-----------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|--|
| 風しん抗体検査     | 昭和37年4月2日～<br>昭和54年4月1日生まれの男性 *注1 |   | 無料<br><small>※クーポン券を<br/>忘れずにご持参<br/>ください</small> | 令和6年<br>4月1日<br>～<br>令和7年<br>1月31日<br>*注1           | 全国の<br>医療機関<br>及び<br>健診実施機関         | ・健康保険証<br>・クーポン券   |
| 風しん<br>予防接種 | 定期接種<br>(風しん第5期)                  | 上記風しん抗体検査の対象者<br>で抗体検査の結果、風しんの<br>抗体が十分でないと判断され<br>た方           |   | 令和6年<br>4月1日<br>～<br>令和7年<br>3月31日<br>*7年度以<br>降も継続 | 全国の<br>医療機関                         | ・健康保険証<br>・クーポン券<br>・風しん抗体検査<br>の結果                              |
|             | 任意接種                              | 風しんの抗体価が低く妊娠を<br>希望する女性<br><br>◎風しんの抗体価が低いことを<br>証明する書類の提出が必要です | 無料  |   | <b>市内</b><br>医療機関のみ<br>※22ページ<br>参照 | ・健康保険証<br>・風しん抗体検査<br>の結果<br>(母子健康手帳に記載<br>されている妊婦健診<br>時の結果でも可) |

\*注1 風しん抗体検査の対象者で、まだ抗体検査を受けていない方にR5年度に無料クーポン券を再交付しています。以前に送付されたクーポンをお持ちの方は、R5年度に発行されたクーポンを使用し検査を受けてください。クーポン使用期限は令和7年1月までとなっております。受けていない方は早めに受けましょう。

## 予防接種実施機関（インフルエンザ/コロナ/高齢者肺炎球菌/带状疱疹/おとなの風しん）

※実施日時等、詳細は医療機関にお問い合わせください。 ★助成している予防接種等。変更になる場合もあります。

| 医療機関名       | 電話番号    | インフルエンザ                     |                                       | コロナ | 高齢者肺炎球菌 | 带状疱疹 | 風しん      |      |      |
|-------------|---------|-----------------------------|---------------------------------------|-----|---------|------|----------|------|------|
|             |         | 子ども<br>妊婦                   | 高齢者                                   | 高齢者 |         |      | 抗体<br>検査 | 予防接種 |      |
|             |         |                             |                                       |     |         |      |          | 定期接種 | 任意接種 |
| 北秋田市民病院     | 62-7001 | ★                           | ★                                     |     | ★       | ★    | ★        | ★    | ★    |
| うえだクリニック    | 60-1055 | ★<br><small>乳幼児を除く</small>  | ★                                     | ★   | ★       | ★    | ★        | ★    | ★    |
| 遠藤クリニック     | 63-0515 | ★<br><small>乳幼児を除く</small>  | ★                                     | ★   | ★       | ★    | ★        | ★    | ★    |
| 児玉内科クリニック   | 69-7311 | ★<br><small>乳幼児を除く</small>  | ★                                     |     | ★       |      | ★        | ★    | ★    |
| 近藤医院        | 62-1155 | ★<br><small>乳幼児を除く</small>  | ★                                     | ★   | ★       | ★    |          |      |      |
| たかのす今村クリニック | 62-5655 | ★<br><small>通院中の方のみ</small> | ★<br><small>通院中の方のみ</small>           |     |         |      |          |      |      |
| 鷹巣病院        | 62-1210 | ★<br><small>高校生のみ</small>   | ★                                     | ★   | ★       | ★    |          |      |      |
| たむら内科クリニック  | 63-2700 | ★                           | ★                                     |     | ★       | ★    | ★        | ★    | ★    |
| 奈良医院        | 62-1146 | ★                           | ★                                     | ★   | ★       | ★    | ★        | ★    |      |
| まるや耳鼻科クリニック | 62-1400 | ★                           | ★                                     |     |         | ★    |          |      |      |
| 毛利整形外科クリニック | 69-5300 |                             | ★<br><small>通院中で内科通院なし<br/>の方</small> |     |         |      |          |      |      |
| 市立米内沢診療所    | 72-4501 | ★                           | ★                                     | ★   | ★       | ★    | ★        | ★    | ★    |
| 国民健康保険合川診療所 | 78-3161 | ★<br><small>乳幼児を除く</small>  | ★                                     | ★   | ★       | ★    | ★        | ★    | ★    |
| 市立阿仁診療所     | 82-2351 | ★<br><small>乳幼児を除く</small>  | ★                                     | ★   | ★       | ★    | ★        | ★    | ★    |

## 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。

# 妊娠・出産・育児



北秋田市 子育て世代包括支援センター



妊娠生活を健やかに過ごし、安心して出産を迎え、楽しく子育てができるように、さまざまな悩みや質問にお答えする相談窓口です。

保健師・助産師・栄養士など専門の職員が電話・窓口・訪問で対応します。

- ◆場所 北秋田市宮前町9-69（北秋田市医療健康課 北秋田市保健センター内）
- ◆時間 （平日）8時30分～17時15分 ※祝祭日・閉庁日は除く
- ◆専用電話 62-6681

## 母子健康手帳交付

- ◆交付日 毎週月曜日 ※祝祭日・閉庁日は除く
- ◆時間 9時30分～16時 ※要予約：子育て世代包括支援センターココロン ☎62-6681
- ◆場所 北秋田市保健センター
- ◆内容 母子健康手帳の交付、妊婦健康診査等受診券の発行、きたあきた赤ちゃん応援事業マタニティギフトの申請
- ◆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の写し
- ◆お知らせ 手続きには40分程度かかります。  
都合が悪い場合は、交付日以外も対応できますので、電話でご相談ください。



## 北秋田市ココロン♡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。



成長記録



大切な思い出を残せる

成長記録や楽しい思い出を記録。家族みんなで共有できます。

育児情報



地域とつながる安心子育て

北秋田市の子育てイベントや、育児・生活情報が届きます。医療機関や保育園等の施設を検索できます。

予防接種



予防接種も簡単に管理

誕生日と接種状況などから最適なスケジュールをご提案。接種予定日が近くなるとプッシュ通知が届き安心です。



母子モで検索！  
QRコードはこちら→





## 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合せください。



## 妊娠中の電話支援

保健師・助産師が、妊婦さんに電話連絡し、不安や悩みを伺いながら一緒に考えお手伝いします。

- ◆対象 妊婦(主に妊娠34週以降)
- ◆専用電話 62-6681

## プレパパ・ママ応援します! マタニティ教室

- ◆会場 北秋田市保健センター
- ◆対象 妊婦さんとその家族(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、エプロン(Bコースのみ)
- ◆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

|    | 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                           |
|----|--|--|--------------------------------------|
| 月日 | ①5月20日(月)<br>②9月9日(月)<br>③1月20日(月)                       | ①6月15日(土)<br>②10月19日(土)<br>③2月15日(土)                             | ①7月20日(土)<br>②11月16日(土)<br>③3月15日(土) |
| 時間 | 13時30分~15時30分  | 10時~13時  | 9時30分~11時30分                         |
| 内容 | *赤ちゃんの抱っこ<br>&お着替え体験<br>*助産師講話<br>妊娠中~産後の<br>生活・健康管理について | *おすすめメニューづくり<br>(調理したものはみんなで試食します)<br>*妊娠中必要な栄養について<br>*歯の健康について | *沐浴体験<br>*妊婦体験ジャケットの試着<br>*スキンケアについて |

# 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
- ◆対象 妊婦・子育て中のママや  
育児中のご家族
- ◆日時 毎月1～2回 月曜日  
9時30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のことや  
授乳に関する心配などお母さんと赤ちゃんの  
相談に、電話・来所に対応いたします。

- ◆場所 北秋田市保健センター
- ◆日時 毎月1回 月曜日  
9時30分～11時30分  
※詳細は下記日程をご確認ください。



## 「おいDAY」「あのね、助産師さん」日程表

★あのね助産師

→「あのね、助産師さん」開催日

| 月  | 月曜日            |                | 月   | 月曜日            |   |
|----|----------------|----------------|-----|----------------|---|
| 4月 | 8日<br>★あのね助産師  | 15日            | 10月 | 7日<br>★あのね助産師  | 28日   |
| 5月 | 20日<br>★あのね助産師 | 27日            | 11月 | 18日<br>★あのね助産師 |   |
| 6月 | 3日             | 17日<br>★あのね助産師 | 12月 | 2日             | 16日<br>★あのね助産師  |
| 7月 | 8日<br>★あのね助産師  | 22日            | 1月  | 20日<br>★あのね助産師 |  |
| 8月 | 5日             | 26日<br>★あのね助産師 | 2月  | 3日             | 17日<br>★あのね助産師  |
| 9月 | 9日<br>★あのね助産師  | 30日            | 3月  | 3日             | 17日<br>★あのね助産師  |

## 産前・産後の家事支援利用分を償還払いします！

体調が変化する妊娠中や、生活リズムが変動する出産後のお母さんが安心して過ごせるように  
家事支援（ヘルパー派遣）を利用した分の費用を助成します。

- ◆助成対象 身近に頼る人がおらず、家事と育児に不安のある  
妊婦さん※と概ね生後3か月になるまでの乳児を育児中の方  
※妊娠中に切迫産等医師から安静が指示されている場合や体調不良がある場合
- ◆支援内容 食事の準備及び後片付け、洗濯、掃除、買い物 等 ※北秋田市民で北秋田市内の提供に限る
- ◆助成額 1回1時間以内で、1人8回まで利用分を全額助成  
ヘルパー派遣事業所に一度全額支払っていただき、その後子育て世代包括支援  
センターにて申請が必要です。
- ◆利用方法 子育て世代包括支援センター62-6681へ連絡し、利用したい旨を伝えてください。  
利用可能な事業所の連絡先等をお知らせします。



## 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  
身体の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  
して、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、医療健康  
課窓口までおこしてください。

## こんにちは 赤ちゃん訪問

生まれたお子さん全員に保健師  
による家庭訪問を実施します。

### ◆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



## ブックスタート (絵本ふれあいタイム)

赤ちゃんと保護者が、絵本を  
通して、ゆっくり心ふれあう  
ひとときを応援しています。  
地域の読み聞かせボランティア  
の皆さんとメッセージを伝えな  
がら絵本をお渡しています。

### ◆絵本配布

7か月児育児相談

1歳児親子ふれあい教室



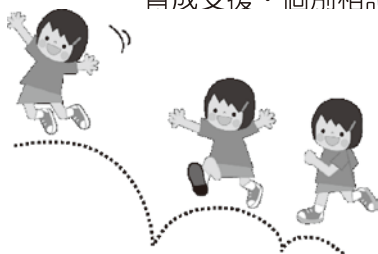
## 発達のご案内になるお子さんに対応します スキップクラブ

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 集団遊びや日常生活を通した  
育成支援・個別相談



|          |           |
|----------|-----------|
| 4月はお休みです | 10月11日(金) |
| 5月10日(金) | 11月8日(金)  |
| 6月14日(金) | 12月13日(金) |
| 7月12日(金) | 1月10日(金)  |
| 8月9日(金)  | 2月14日(金)  |
| 9月13日(金) | 3月7日(金)   |

## 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

◆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。



## 母子保健推進員

乳幼児健診や子育てサークル等の  
市で行う母子保健事業への協力、  
地域の子育ての場で活躍します。  
自分達の経験を生かし、子育ての  
お手伝いに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)  
は医療健康課まで  
お問い合わせください。



# 子育てサークルにじいろリボン 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  
お申し込みください。

6/10  
(月)

10/9  
(水)  
バスに乗って「芋ほり」に出かけるよ！

2/10  
(月)



## 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

TEL 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

TEL 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



### 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

TEL 78-9030 平日9時～17時

- ・自由来園・相談（電話/来園/訪問）
- ・子育て講座



子育てサポートハウス

### 地域子育て支援センター【わんぱあく】

保健センター隣(宮前町9-4)

TEL 62-5557 年中無休 9時～18時

- ・自由来館
  - ・相談（電話/来所）
  - ・月1回お楽しみ会
  - ・毎月第2木曜日紙芝居の日
- ※一時預かり、病後児保育については、お問合せください。



### 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

TEL 84-8560 年中無休 9時30分～17時

※臨時休館になる場合があります。

- ・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）

※家族が同施設内にいることなどの預かり条件や、時間制限があります。



## こども救急電話相談室

秋田県では、休日・夜間のお子さんの病気への対処方法や、応急処置等を相談できる「こども救急電話相談室」を每晚開設しています。病院受診の判断などを迷った時などご利用ください。経験豊富な看護師が対応します。

- ◆相談日時 毎日19：00から翌8：00まで
- ◆電話番号 **#8000**：プッシュ回線の固定電話と携帯電話から  
**018(895)9900**：すべての電話から

子どもの急な病気に困ったら…

**☎ #8000**



# 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。



| 4か月児健康診査  |      | 同日実施        |             |             |             |             |             |              |              |              |             |             | 受付時間：(4か月)12時45分～13時 |  |
|-----------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--|
| 10か月児健康診査 |      | 同日実施        |             |             |             |             |             |              |              |              |             |             | (10か月)12時30分～12時45分  |  |
| 対象児       | 4か月  | R5<br>12月   | R6<br>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 | R5<br>6月    | 7月          | 8月          | 9月          | 10月         | 11月         | 12月          | R6<br>1月     | 2月           | 3月          | 4月          | 5月                   |  |
| 実施日       |      | 4/24<br>(水) | 5/29<br>(水) | 6/26<br>(水) | 7/31<br>(水) | 8/28<br>(水) | 9/25<br>(水) | 10/30<br>(水) | 11/27<br>(水) | 12/25<br>(水) | 1/29<br>(水) | 2/26<br>(水) | 3/26<br>(水)          |  |

| 7か月児育児相談 |          |             |             |             |             |             |             |              |              |              |             |             | 受付時間：9時45分～10時 |  |
|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--|
| 対象児      | R5<br>9月 | 10月         | 11月         | 12月         | R6<br>1月    | 2月          | 3月          | 4月           | 5月           | 6月           | 7月          | 8月          |                |  |
|          | 実施日      | 4/24<br>(水) | 5/29<br>(水) | 6/26<br>(水) | 7/31<br>(水) | 8/28<br>(水) | 9/25<br>(水) | 10/30<br>(水) | 11/27<br>(水) | 12/25<br>(水) | 1/29<br>(水) | 2/26<br>(水) | 3/26<br>(水)    |  |

| 1歳児親子ふれあい教室 |          |          |    |    |          |    |     |          |     |          |          |    | 受付時間：9時45分～10時 |  |
|-------------|----------|----------|----|----|----------|----|-----|----------|-----|----------|----------|----|----------------|--|
| 対象児         | R5<br>4月 | 5月       | 6月 | 7月 | 8月       | 9月 | 10月 | 11月      | 12月 | R6<br>1月 | 2月       | 3月 |                |  |
|             | 実施日      | 7/19 (金) |    |    | 9/20 (金) |    |     | 1/17 (金) |     |          | 3/21 (金) |    |                |  |

| 1歳6か月児健康診査 |          |          |     |          |     |          |    |           |    |           |    |          | 受付時間：12時30分～12時45分 |  |
|------------|----------|----------|-----|----------|-----|----------|----|-----------|----|-----------|----|----------|--------------------|--|
| 対象児        | R4<br>8月 | 9月       | 10月 | 11月      | 12月 | R5<br>1月 | 2月 | 3月        | 4月 | 5月        | 6月 | 7月       |                    |  |
|            | 実施日      | 4/17 (水) |     | 6/19 (水) |     | 8/21 (水) |    | 10/23 (水) |    | 12/18 (水) |    | 2/19 (水) |                    |  |



| 2歳児歯科健康診査 |           |          |          |          |    |          |    |           |    |          |    |          | 受付時間：13時30分～13時45分 |  |
|-----------|-----------|----------|----------|----------|----|----------|----|-----------|----|----------|----|----------|--------------------|--|
| 対象児       | R3<br>11月 | 12月      | R4<br>1月 | 2月       | 3月 | 4月       | 5月 | 6月        | 7月 | 8月       | 9月 | 10月      |                    |  |
|           | 実施日       | 5/17 (金) |          | 7/19 (金) |    | 9/20 (金) |    | 11/15 (金) |    | 1/17 (金) |    | 3/21 (金) |                    |  |

| 3歳児健康診査 |           |          |    |          |    |          |    |           |    |          |     |          | 受付時間：12時30分～12時45分 |  |
|---------|-----------|----------|----|----------|----|----------|----|-----------|----|----------|-----|----------|--------------------|--|
| 対象児     | R2<br>12月 | R3<br>1月 | 2月 | 3月       | 4月 | 5月       | 6月 | 7月        | 8月 | 9月       | 10月 | 11月      |                    |  |
|         | 実施日       | 5/22 (水) |    | 7/24 (水) |    | 9/18 (水) |    | 11/20 (水) |    | 1/22 (水) |     | 3/12 (水) |                    |  |

| 5歳児健康相談 |           |          |    |         |    |          |     |          |     |          |    |          | 受付時間：13時～13時15分 |  |
|---------|-----------|----------|----|---------|----|----------|-----|----------|-----|----------|----|----------|-----------------|--|
| 対象児     | H31<br>4月 | R1<br>5月 | 6月 | 7月      | 8月 | 9月       | 10月 | 11月      | 12月 | R2<br>1月 | 2月 | 3月       |                 |  |
|         | 実施日       | 6/5 (水)  |    | 8/7 (水) |    | 10/2 (水) |     | 12/4 (水) |     | 2/5 (水)  |    | 3/19 (水) |                 |  |

# 全世代に通じる食生活指針

## 減塩を心がけよう

秋田県民は濃い味が好き

- 目標の食塩摂取量 8g未満
- 秋田県民の食塩摂取量 10.6g

-2g

### 具だくさんのみそ汁

汁の量が減って塩分を減らすことができます。

### 麺類は汁を残す

そばやラーメンの汁は塩分が3g！汁を残すと減塩できます。

### マイナス2gのポイント

#### 香りや酸味を利用

香辛料・香味野菜・レモン等を利用し、味にメリハリを。

#### 鮮度の良い食材で

とれたての魚や野菜はそのままでも美味しい♪素材の持ち味を生かした調理を。

## 野菜をたくさん摂ろう

秋田県民は野菜不足

- 目標の野菜摂取量 350g
- 秋田県民の摂取量 276g

+70g  
(1皿)

### みそ汁に野菜を

茹でこぼすと減るカリウムも摂れる！

### すぐに使える野菜を常備

そのままでも食べられるキュウリやトマトを冷蔵庫に。ブロッコリーやほうれん草は冷凍庫に。

### プラス1皿のポイント

#### 野菜の付け合わせを

煮魚にはおひたし、肉料理には生野菜を添えて。

#### 外食では野菜の多い

#### メニューを選ぶ

単品よりは定食にしてバランスよく。

## 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。

- ◆対象者 初回加入年齢が概ね70歳未満の方
- ◆応募 4月26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会（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、新人研修会を受講した後、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

- ◆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
- ◆自主活動  
学習会、移動研修など
- ◆市主催の調理実習への協力  
はつらつ栄養教室、マタニティ教室、食育ジュニアなど



## ヘルスマイトと学ぶ 栄養教室『減塩プラス』

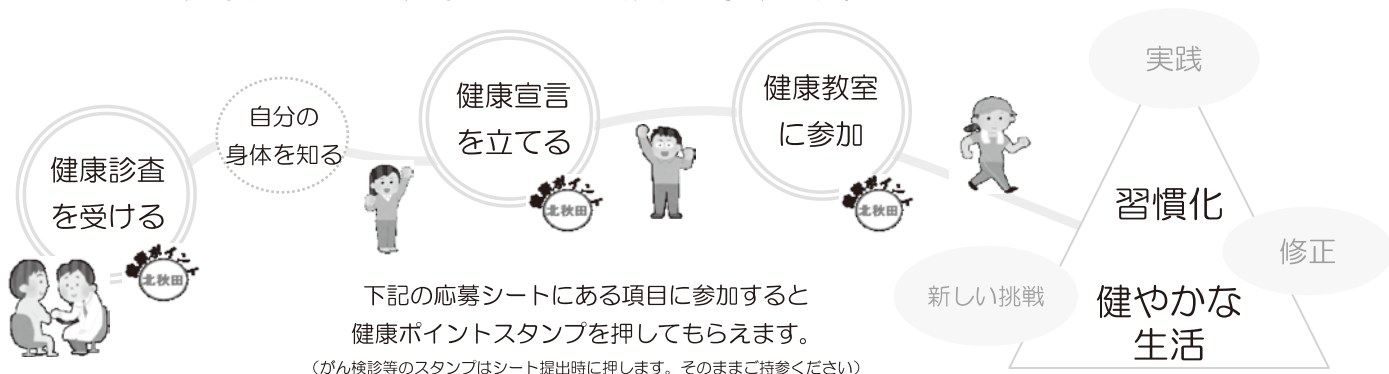
高血圧を予防する減塩について、講話と調理で学ぶ教室です。減塩で美味しく作るコツを学びましょう。

- ◆時期 9月
- ◆会場 北秋田市保健センター、合川公民館、森吉保健センター、阿仁ふるさと文化センター（各1回）
- ◆内容 講話、減塩料理の調理実習
- ◆募集 広報8月号に掲載

# 健康な生活をサポート きたあきた健康ポイント



市民の皆さんが、自分にあった健康づくりで、健やかな毎日を長く続けていくために、からだの健康、こころの健康づくりを応援する事業です。



## 参加方法

- ◆参加資格 北秋田市民の20歳以上の方
- ◆シートを用意しましょう
  - ① ホームページからもダウンロードできます (白黒印刷で構いません)
  - ② このページも応募シートになっていますので、切り取ったり、コピーしてお使いになれます

## 応募方法

- ◆70ポイント貯めましょう
- ◆氏名・生年月日・住所等をご記入ください
- ◆応募シートを北秋田市保健センター、各総合窓口センター、各出張所にお出してください
- ◆**応募締切：令和6年12月27日(金)**

きりとり

## 令和6年度 きたあきた健康ポイント 応募シート 70P以上で応募!



※市の集団健診以外の健(検)診は、受けた結果がわかるものを提出時にご持参ください。

|                   |                          |                   |                  |                  |                   |                 |
|-------------------|--------------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| 健康診査<br><br>20P   | 肺がん検診<br><br>20P         | 大腸がん検診<br><br>20P | 胃がん検診<br><br>20P | 乳がん検診<br><br>20P | 子宮がん検診<br><br>20P | 歯科検診<br><br>20P |
| 私の健康宣言<br><br>10P | 各種健康教室・健康イベント<br><br>10P |                   |                  |                  |                   |                 |

↓

・自分測定日 ・食育フェスタ ・市民ウオーク ・のびのび運動教室 ・きたあきた元気塾 ・パワーリハビリ教室  
・はつらつ栄養教室 ・フレイル予防教室 ・フレイル健診 ・各種健康教室 ・献血 ・体力テスト など

|      |      |  |     |      |                |
|------|------|--|-----|------|----------------|
| 健康宣言 |      |  |     |      |                |
| ふりがな |      |  | 男・女 | 生年月日 | 大・昭・平<br>年 月 日 |
| 氏名   |      |  |     |      |                |
| 住所   | 北秋田市 |  |     | 電話番号 |                |

北秋田市食生活改善推進協議会（P29参照）では、働き世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案して、新聞に掲載しています。

## 枝豆・人参・ツナの玉ねぎドレッシング和え

レシピ考案：北秋田市食生活改善推進協議会



### 【1人分の栄養価】

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 172  | kcal |
| たんぱく質 | 7.1  | g    |
| 脂質    | 13.2 | g    |
| 食塩相当量 | 0.4  | g    |
| 野菜使用量 | 88   | g    |

### 【材料（4人分）】

|             |      |
|-------------|------|
| ・人参         | 100g |
| ・むき枝豆（冷凍も可） | 100g |
| ・ツナ缶（水煮）    | 1缶   |
| 〈玉ねぎドレッシング〉 |      |
| 玉ねぎ         | 1個   |
| オリーブオイル     | 大さじ3 |
| 酢           | 大さじ2 |
| 塩           | 少々   |
| 白すりごま       | 大さじ2 |
| ・粗びきこしょう    | 少々   |

### 【作り方】

- ①人参は千切りにし、塩ひとつまみ（分量外）を振る。5分ほど置き、水で洗ってしっかり絞る。ツナ缶は油を切る。冷凍枝豆の場合は解凍しておく。
- ②玉ねぎはすりおろし、サラダ油、酢、塩、白すりごまを混ぜ、玉ねぎドレッシングを作る。
- ③①を玉ねぎドレッシングで和える。器に盛って粗びきこしょうを振る。

### 【このレシピのポイント】

玉ねぎドレッシングは、酢やごまの風味を効かせることで、辛みが抑えられて、塩分控えめだけどコクのある味付けになります。枝豆やツナ缶の味も引き立ち、ごはんのおかずとしても満足感のあるサラダです。

## 健康づくりでイキイキ！ポイントゲットでワクワク！

健診・がん検診の受診、健康イベントへ参加で  
**70ポイント以上**ためると、抽選で140名の方に  
商品が当たります！何が当たるのかはお楽しみに。  
応募要件・応募シートは裏面をご覧ください。



健康ガイドの  
このマークが  
ついている事業に参加すると  
ポイントがたまります。

きたあきたTシャツ  
**20名**



サイズ：男女兼用Lサイズ  
色：黒 半袖

きたあきたミニバック  
**20名**



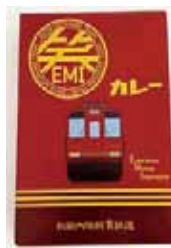
サイズ（cm）：縦25×横22×マチ10

縄文手ぬぐい  
**20名**



サイズ（cm）：縦90×横34

笑カレー  
**40名**



比内地鶏たまごの  
マヨネーズ  
**40名**



応募締切

令和6年12月27日（金）

応募シート  
回収場所

北秋田市保健センター、各総合窓口センター、各出張所

当選者発表

令和7年1月中旬、当選した方に、賞品の引き換え期間・場所を通知させていただきます。