



## 健康

### ■3月1日～7日は 「子ども予防接種週間」です

受け忘れていた予防接種はありますか？ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、母子健康手帳を確認のうえ、対象年齢内での接種をお願いします。

詳細は、健康ガイドまたは市ホームページをご覧ください。

対象年齢や接種期限を過ぎると接種料金が**自己負担**となりますので、ご注意ください。

#### 【MR(麻しん風しん)第2期】

対象 保育園等の年長児

接種期限 3月31日(月)

#### 【二種混合】

対象 11歳～13歳未満

#### 【日本脳炎2期】

対象 9～13歳未満

※小学6年生のお子さんは、忘れずに二種混合と日本脳炎2期の接種を受けましょう。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■北秋田市ドック助成のお知らせ

国保ドック・長寿ドック・脳ドックの費用の一部を助成します。ドックの重複助成はありません。

脳ドックの助成は**5年に1回**です。令和3～6年度に受診された方は助成対象です。

申込期間 4月3日(木)9時～

30日(水)17時15分

申込方法 電話または医療健康課窓口で申し込み

※定員になり次第締切。

※詳しくは、4月に配布する「北秋田市健康ガイド」をご確認ください。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■食生活改善推進員(ヘルスマイト)募集

北秋田市食生活改善推進協議会では、会員を募集しています。

対象 食生活改善の普及・啓発活動に興味のある概ね70歳未満の方

年会費 1,200円

締切 4月25日(金)

※詳細はお問い合わせください。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■特定健診等のお知らせ

4月上旬から集団健(検)診がはじまります。

国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者に、特定健診、後期高齢者検診受診券を個別通知します。

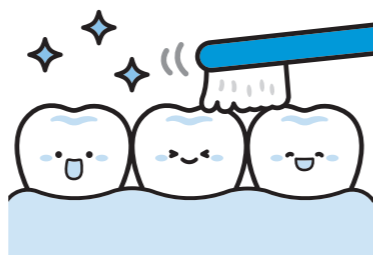
その他の保険加入者は、各がん検診等該当者であれば受診券がなくても受診可能です。

詳しくは、4月に配布する「北秋田市健康ガイド」をご確認ください。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

## むし歯のない子

畠山	佐藤	小嶋	小笠原	九嶋	長崎	長崎	村上	3歳児健診 ▼1月22日の健診
かり	り	く	ら	き	ひ	ひ	上	
さほ	ん	か	じ	ら	な	い	い	
ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	
木松	松	東	東	松	新	糖		
戸ケ	ケ	中	横	葉	田			
石丘	丘	岱	町	町	中	沢		



## 献血日程のご案内

月日	時間	実施場所
3月25日(火)	10時～12時	市役所第二庁舎
	13時30分～16時	北秋田地域振興局

## 認知症による徘徊行動が心配なご家族がいる方へ

### ●福祉用具の貸与(レンタル)について

介護保険では、要支援・要介護の認定を受けた方がご自宅で使う様々な福祉用具を1割から3割の自己負担で借りることができます。

福祉用具の中には、認知症高齢者の方が屋外へ出ようとした時などにセンサーで感知して家族へ通知する「**認知症老人徘徊感知機器**」が認められており、要件を満たせば「**GPS機能付き認知症老人徘徊感知機器**」をレンタルすることができます。

GPS端末を靴等に装着することで、徘徊時に居場所を特定することができ、早期発見につながります。なお、**GPS端末(GPS機能)利用分は全額自己負担**となります。

詳しくは、下記までご相談ください。

☎ 高齢福祉課介護保険係 ☎62-1112



## こども

### ■母子健康手帳交付(要予約)

月日 3月3、10、17、24、31日(各月曜日)

時間 9時30分～16時

場所 保健センター

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

※事前予約制です。交付日に来られない場合も事前に連絡してください。

※記入用紙があり、手続き終了まで60分程度かかります。

☎ 子育て世代包括支援センター

「ココロン」 ☎62-6681

### ■助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 3月17日(月)

時間 9時30分～11時30分

場所 保健センター

内容 お母さんと赤ちゃんの相談に助産師が電話や来所にて対応します。

☎ 子育て世代包括支援センター

「ココロン」 ☎62-6681

### ■おいDAY

月日 3月3、17日(各月曜日)

時間 9時30分～11時30分

場所 保健センター

対象 妊婦さん、子育て中のママや育児中のご家族。

内容 おしゃべり、交流の場です。お好きな時間にお越しください。

☎ 子育て世代包括支援センター

「ココロン」 ☎62-6681

## 健康

### ■精神保健相談日

心に関する相談に専門医が対応します。

月日 3月13日(木)

時間 15時～16時

(受付14時30分～)

場所 北秋田保健所 2階

※前日10時までに予約してください。

☎ 北秋田保健所 ☎62-1165

### ■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します。

日時 各会場で月1回

10時～11時15分

対象 65歳以上の方(健診を受ける方)

会場 ①保健センター

②市民ふれあいプラザ

③森吉公民館④前田公民館

⑤合川公民館⑥阿仁公民館

定員 各会場50人

申込締切 3月14日(金)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■「きたあきた元気塾」1期生 (4～6月)参加者募集

市民プールのトレーナーによるフレイル予防の運動教室です。

対象 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方

※運動制限がある方は主治医への確認が必要です。

定員・場所

▶合川会場…合川公民館(20人)

毎週水曜日

▶阿仁会場…阿仁公民館(20人)

毎週木曜日

※全会場送迎ありません。

内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操など(各会場全12回)

申込締切 3月14日(金)

※新規申込者を優先し、参加決定次第、詳しいご案内などをお送りします。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■男のはつらつ講座

料理と運動を学ぶ男性の教室です。仲間と楽しみながら健康づくりをしませんか？(各会場1か月に1回)

対象 市内在住の65歳以上の男性  
※一人暮らし、高齢世帯の方優先。

定員・場所

①鷹巣の方…保健センター(15人)

②合川・森吉・阿仁の方

…森吉保健センター(15人)

※②は送迎があります。

申込締切 3月21日(金)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」作り始めませんか？

日時 3月24日(月)9時～18時

(所要時間は15分程度です)

場所 保健センター

※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。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■がんサロン「北秋田虹の会」

がん患者や家族が抱えている不安や悩みなどを話してみませんか？

(個人情報はお守りします)

日時 3月27日(木)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」

(交流センター内)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■心のふれあい相談員による サロンへどうぞ

お茶やコーヒーを飲みながら語り合う場です。心のふれあい相談員が笑顔でお待ちしています。

▷サロン「お茶っこ」阿仁公民館

日時 3月11日(火)10時～12時

▷サロン「えがお」前田公民館

日時 3月17日(月)10時～14時

▷サロン「すかっと」森吉公民館

日時 3月21日(金)10時～14時

▷サロン「梅っこ」合川公民館

日時 3月24日(月)10時30分～14時

▷サロン「あんず」交流センター

日時 3月18日(火)11時～14時

※精神保健福祉ボランティア「れもんの会」による。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### ■複十字シール募金のお礼

皆さまからご協力いただきました複十字シール募金を、結核予防会秋田県支部へ寄付しました。

あたたかいご支援をありがとうございました。

☎ 医療健康課健康推進係

☎62-6666

