

健康

問申 医療健康課 健康推進係 ☎62-6666

母子健康手帳交付

日時 8月5日(月)、19日(月)、26日(月)
9時30分～11時30分
場所 北秋田市保健センター
※手続きには30分程かかります。
持ち物 妊婦本人の個人番号カード又は通知書、本人確認書類
※交付日に来ることができない場合は、必ず電話連絡をお願いします。



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 8月26日(月)9時～16時
場所 北秋田市保健センター
(所要時間15分～30分)
内容 体組成、血圧測定、測定値の説明

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お茶を飲みながら話してみませんか?(個人情報を守ります)
ご自由に参加ください。
日時 8月22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」(北秋田市交流センター内)

乳幼児健診・相談

場所 北秋田市保健センター
持ち物 母子健康手帳/アンケート
ト用紙/バスタオルほか
▽4か月児健康診査
日時 8月28日(水)
12時30分～12時45分
対象 平成31年4月生まれの子



▽7か月児育児相談

日時 8月28日(水)
9時45分～10時
対象 平成31年1月生まれの子
▽10か月児健康診査
日時 8月28日(水)
12時45分～13時
対象 平成30年10月生まれの子



▽2歳児歯科健康診査

日時 8月20日(火)
12時45分～13時
対象 平成29年3～4月生まれの子



心のサロンへどうぞ

お茶でも飲んで話をしながらゆっくりした時間を過ごしませんか。
○サロン「お茶っこ」
場所 阿仁保健センター
日時 8月8日(木)10時～13時30分



○サロン「えがお」

場所 前田公民館
日時 8月19日(月)10時～14時
○サロン「梅っこ」
場所 合川保健センター
日時 8月26日(月)10時30分～14時



○サロン「あんず」

場所 北秋田市交流センター
日時 毎週火曜日11時～14時
※精神保健福祉ボランティア「れもんの会」によるサロンです。

にじいろリボン子育てサークル

日時 9月4日(水)10時～11時30分
場所 北秋田市保健センター
対象 市内にお住まいの未入園の子さんと保護者
内容 ミニミニ運動会(室内)
持ち物 内ズック、飲み物、着替え
申込締切 8月28日(水)
※9時45分までに会場へ集合してください。

いのちとこころの個別相談

日時 8月30日(金)
13時30分～15時30分
場所 北秋田市交流センター
内容 臨床心理士と民間団体の相談員が個別に相談に応じます。(秘密は厳守します)
※事前に電話予約が必要です。

パワリーハビリティ教室参加者募集

対象 60歳以上で市の特定健診後高齢者健診を受けた方
日程 10月～12月まで(週1回)
場所 合川保健センター
内容 専用マシンを使用した軽運動
申込期間 8月30日(金)
問 合川保健センター ☎78-4272

心の絆号

心の絆をレールにのせて、一人一人がお互いに支えあっていける地域に!という願いのもと、内陸線に乗って心の交流を深めませんか?
日にち 9月13日(金)
内容 貸切列車内で心の交流会(鷹巣～角館間)
参加費 1500円
定員 30人
申込締切 8月23日(金)
※初参加の方を優先させていただきます。申し込みされた方には8月下旬頃に通知します。

「マタニティ講座(後期)」

日時 9月2日(月)
13時30分～15時30分
場所 北秋田市保健センター
対象 予定日が令和元年10月～12月出産予定の妊婦と夫
内容 先輩ママ&ベビーとの交流、母乳育児・家族計画について
持ち物 母子健康手帳
申込締切 8月26日(月)

「大人の風しん抗体検査・予防接種」

【今年度の無料クーポン券対象者】
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※対象者には無料クーポン券を7月下旬に送付していますので、有効期限内に受けてください。
※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には、来年度クーポン券を送付予定です。今年度の実施を希望される方は医療健康課へお問い合わせください。

精神保健相談・アルコール健康相談

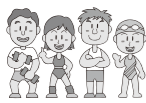
日時 8月23日(金)
13時30分～15時
(受付13時～)
場所 北秋田保健所2階
※前日午前まで要予約。
問 北秋田保健所 ☎62-1165

「運動教室」参加者募集

日頃から運動を習慣化するために運動教室に参加してみませんか?
対象者 北秋田市国保加入の40歳～74歳(年度末年齢)の方で今年度特定健診を受けた方または受ける予定の方
【水中運動教室】
日時 9月5日～10月17日のうち毎週木曜日(計7回)
10時30分～12時
場所 北秋田市市民プール
内容 水中での筋トレ、有酸素運動、血圧・体重測定
参加料 510円(入館料として)
募集人数 30人
申込締切 8月26日(月)

【パンチ&キック教室】

日時 11月1日～12月20日のうち毎週金曜日(計8回)
10時～11時30分
場所 鷹巣体育館
内容 筋トレ、有酸素運動、血圧・体重測定
参加料 無料
募集人数 30人
申込締切 8月26日(月)
※申し込みはどちらも医療健康課となります。



まめまめ運動教室 参加者あにまめ運動教室 募集!

《あにまめ運動教室》
場所 北秋田市市民プール
期日 10月～3月の毎週火曜日又は毎週金曜日(全24回)
時間 (火曜日)13時30分～15時(金曜日)10時30分～12時
募集人数 各グループ20人(先着順)
《あにまめ運動教室》
場所 阿仁山村開発センター
期日 10月～3月の毎週木曜日(全24回)
時間 13時30分～15時
募集人数 20人(先着順)
【共通事項】
対象者 65歳以上の方
内容 いすに座ってできる運動
参加料 無料(入館料210円別)
申込締切 8月30日(金)
その他 参加にあたり、交通手段に困りの方はご相談ください。
問 北秋田市市民プール ☎62-5001

80200いい歯の表彰募集

「80歳以上で自分の歯を20本以上お持ちの方」を募集しています。
対象者 ①80歳以上の方(昭和14年3月31日以前に生まれた方)
②北秋田市、上小阿仁村に住所のある方
認定審査期間 8月31日(土)まで

「認知症初期集中支援チーム」がお手伝いします

北秋田市では、認知症支援の強化を図るため、認知症の専門家によって構成された「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。困りごとなどお気軽にご相談ください。
【問合せ先】
▽北部地域包括支援センター ☎67-8020(鷹巣地区全域)
▽中部地域包括支援センター ☎67-7177(合川地区全域、米内沢、本城および浦田の大字地内)
▽南部地域包括支援センター ☎82-3262(阿仁地区全域、森吉、根森田・小又・阿仁前田・五味堀・桂瀬の大字地内)

認知症初期集中支援チームをこ存じますか?
市役所高齢福祉課、各一地域包括支援センターにパンフレットを置いてあります。