

すこやか健康講座

■第1回

日時 12月11日(金) 13時30分～15時
「感染症対策の基本は？正しく実践！マスク・手洗い」
米代薬局 薬剤師 佐々木優太氏

■第2回

日時 1月13日(水) 13時30分～15時
「フレイルとは？効果的にフレイル予防」
秋田労災病院 第三整形外科部長 佐藤千恵氏

■第3回

日時 2月1日(月) 13時30分～15時
「歯周疾患と体の関係 正しい口腔ケア」
加賀谷歯科医院 院長 加賀谷保氏

■第4回

日時 2月24日(水) 13時30分～15時
「感染症—インフルエンザ、新型コロナを中心に—」
うえだクリニック 院長 上田忠氏

【会場】市民ふれあいプラザコムコム(多目的ホール)

※要申込み(各開催の1週間前まで)

※阿仁・森吉・合川からバスが出ます。詳細についてはご連絡ください。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666



■昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性へ

風しんの抗体検査はお済みですか。ご自身の風しんの抗体が十分かを知る機会でもあり、抗体が十分でない場合は風しん予防接種も無料で受けられます。

風しんは、成人が感染すると症状が重くなることがあります。また、妊婦さんが感染すると胎児の目や耳、心臓に障害がおきることがあります。ご自身とこれから生まれてくる世代の子どもたちを守るため、ぜひ、この機会に風しん抗体検査を受け、抗体が十分でない場合は早めに予防接種を受けましょう。

対象の方にはすでに無料クーポン券を発送済みですが、紛失、転入等でお手元に無い場合はご連絡ください。

無料クーポン券の有効期限等、詳細は「令和2年度健康ガイド」をご覧ください。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

こども

■母子健康手帳交付

日時 12月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)
9時30分～11時30分
場所 北秋田市保健センター
※記入用紙があり手続き終了まで30分程度かかります。
※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。
※妊婦本人の個人番号(マイナンバー)の記入が必要です。個人番号カードまたは、通知書と本人確認書類(免許証等)などをご持参ください。

■助産師相談室「あのね、助産師さん」

日時 12月7日(月)、14日(月)、21日(月) 9時30分～12時
場所 北秋田市保健センター
内容 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や来所にて対応します。
相談先 子育て世代包括支援センター ☎62-6681

■おいDAY

日時 12月7日(月)、21日(月) 10時～12時
場所 北秋田市保健センター
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。どなたでもお好きな時間に遊びにいらしてください。

■にじいろリボン(子育てサークル)

日時 12月14日(月) 10時～11時30分
場所 北秋田市保健センター
対象 未入園のお子さんとお保護者
内容 クリスマス製作活動

■12月の乳幼児健診・相談

場所 北秋田市保健センター
持ち物 母子健康手帳/アンケート用紙/バスタオルほか
▷4か月児健康診査
対象 令和2年8月生まれの子
日時 12月23日(水) 【受付】12時30分～45分
▷7か月児育児相談
対象 令和2年5月生まれの子
日時 12月23日(水) 【受付】9時45分～10時
▷10か月児健康診査
対象 令和2年2月生まれの子
日時 12月23日(水) 【受付】12時45分～13時
▷1歳6か月児健康診査
対象 平成31年4月、令和元年5月生まれの子
日時 12月16日(水) 【受付】12時30分～45分
▷2歳児歯科健康診査
対象 平成30年7月、8月生まれの子
日時 12月15日(火) 【受付】12時45分～13時
▷5歳児健康相談
対象 平成27年10月、11月生まれの子
日時 12月22日(火) 【受付】13時～15分

健康

■がんサロン「北秋田 虹の会」

日時 12月17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)

■自分測定日

日時 12月21日(月) 9時～16時(所要時間15～30分程度)
内容 体組成(裸足で行います)・血圧測定、測定値の説明
場所 北秋田市保健センター

■心のサロンへどうぞ

○サロン「お茶っこ」
場所 阿仁保健センター
日時 12月17日(木) 10時～13時30分
○サロン「すかっと」
場所 森吉保健センター
日時 12月18日(金) 10時～14時
○サロン「えがお」
場所 前田公民館
日時 12月21日(月) 10時～14時
○サロン「梅っこ」
場所 合川保健センター
日時 12月21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。

■精神保健相談およびアルコール健康相談

日時 12月25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

■いのちとこころの個別相談

日時 12月25日(金) 13時30分～15時30分
場所 北秋田市交流センター
内容 誰にも相談できず、ひとりで悩んでいませんか？つらい気持ちを少しでも話してみませんか。臨床心理士と民間団体の相談員による個別相談です。個人の秘密は厳守しますので、ご安心ください。ご本人だけでなく、ご家族・支える方でもご相談ください。相談がある方は、電話予約の上おいでください。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

認知症サポーター養成講座を

地域で 職場で 開催しませんか？

認知症は誰にも起こりうるものです。講座を受けて認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を温かく見守るサポーター(応援者)になりましょう。

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症を自分自身の問題ととらえ、家族や友人に学んだ知識を伝えることや、認知症の人や家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。



問 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639

禁煙卓上ポップを配布しています

県では、飲食店や事業所を利用する方に受動喫煙の防止対策をお知らせするための卓上ポップを作成しました。テーブルの上やレジ横、受付など、分かりやすいところに置いてご利用ください。

受動喫煙防止に取り組む飲食店や事業所に無料で配布していますので、ぜひご活用ください。

◀配布場所▶

県健康づくり推進課
北秋田地域振興局福祉環境部

◀問い合わせ先▶

県健康づくり推進課
☎018-860-1429

飲食店用卓上ポップ

店内の飲食スペースを禁煙としている飲食店に配布します。
サイズ：縦15cm×横7cm
テーブルやレジ横など、お客様に分かりやすい場所に設置してください。

事業所用卓上ポップ

事業所等に配布します。
サイズ：縦15cm×横7cm
テーブルや受付など、利用者の方に分かりやすい場所に設置してください。

献血日程

●1月3日(日)
ザ・ビックたかのす店
10時～11時45分
13時～15時45分

