

## 食育フェスタ 開催のお知らせ

11月5日(土) 9時30分～11時30分に、市民ふれあいプラザ「コムコム」にて「食で健康・いきいき長寿」をテーマに、講演会を開催します。申込期限は10月27日(木)まで。定員80名。

●講演「食べて元気にフレイル予防」 ●講師 公認スポーツ栄養士 宇佐美 佳奈子氏

☎ 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

## 健康

### いのちとこころの個別相談

月日 10月28日(金)

時間 13時30分～15時30分

場所 北秋田市交流センター

内容 臨床心理士が個別に相談に応じます。個人の秘密は厳守しますので、ご安心ください。ご本人だけではなく、ご家族・支える方でもご相談ください。相談がある方は、電話予約のうえお越しください。

☎ 北秋田市医療健康課

☎62-6666

### フレイル健診【追加募集】

要介護認定を受けていない75歳の方を対象にフレイル健診を実施しています。

対象者 要介護認定を受けていない  
年度75歳から79歳の方

募集人数 各会場 若干名

会場 11月4日(金) コムコム

11月8日(火) 阿仁公民館

11月9日(水) 森吉コミセン

11月17日(木) 合川公民館

時間 13時30分～15時30分(受付13時～)

内容 ①身体機能測定②問診③身体計測・体組成測定④オーラルフレイルチェック

申込締切 10月21日(金)

※定員になり次第締切ります。

☎ 北秋田市医療健康課

☎62-6666

### 成人健診追加日程のお知らせ

月日 10月16日(日)、17日(月)

時間 7時～9時

場所 北秋田市保健センター

※健診の内容、対象は「健康ガイド」をご覧ください。

## 献血日程

### 10月21日(金)

#### ●社会福祉法人

#### 秋田県民生協会の

9時45分～11時30分

13時～16時30分

### 10月25日(火)

#### ●北秋田市民病院

14時～16時

## こども

### 母子健康手帳交付(要予約)

月日 10月3、17、24、31日(各月曜日)

時間 9時30分～16時

場所 北秋田市保健センター

※事前に予約してからお越しください。

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30分程度かかります。

※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(運転

免許証等)などご持参ください。

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。

☎ 子育て世代包括支援センター

「ココロン」☎62-6681

### おいDAY

月日 10月3、24日(各月曜日)

時間 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お越しください。

### マタニティ教室

【B:マタニティトークコース】

月日 10月24日(月)

時間 13時30分～15時30分

場所 北秋田市保健センター

対象 妊婦さんとその家族

内容 先輩ママ・パパ&ベビー交流(抱っこ&お着替え体験)

助産師講話(母乳育児、家族計画等)

持ち物 母子手帳、筆記用具

※1週間前までに申込ください。

## 健康

### 自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」づくりを始めませんか?

日時 10月31日(月) 9時～18時

(所要時間は15～30分程度です) 都合の良い時間にお越しください。

場所 北秋田市保健センター

内容 体組成測定(裸足で行います)、測定値の説明

### 心のふれあい相談員によるサロンへどうぞ

サロンでは、お茶やコーヒーを飲みながら話をしたり、さまざまな悩みを語り合う場です。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 10月11日(火) 10時～12時

サロン「えがお」前田公民館

日時 10月17日(月) 10時～14時

サロン「すかっと」森吉コミセン

日時 10月21日(金) 10時～14時

サロン「梅っこ」合川公民館

日時 10月24日(月) 10時30分～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「あんず」北秋田市交流センター

日時 毎週火曜日11時～14時

### 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? 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。ご自由に参加ください。(個人情報はお守りします)

月日 10月27日(木)

時間 13時～15時

場所 北秋田市交流センター

男女共同参画活動拠点施設

「ハートフルプラザ・北秋田」

☎ 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

### 精神保健相談・老人精神保健相談およびアルコール健康相談

月日 10月20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時まで要予約。

☎ 北秋田保健所 ☎62-1165

## インフルエンザ予防接種 接種費用の一部を助成します

インフルエンザワクチンには、感染予防のほか、インフルエンザにかかったとしても重症化をおさえるなどの効果があります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止しながらインフルエンザ予防接種で感染予防をしましょう。

ワクチン接種から免疫ができるまで2週間～1か月ほどかかりますので、流行前の接種をお勧めします。なお、接種開始時期は医療機関へお問い合わせください。

### 【対象者】

接種日において北秋田市に住所を有し、次の①～⑤のいずれかに該当する方

### 【助成回数】

1回 ※13歳未満は2回

### 【助成額】

1回 1,500円

(65歳以上の生活保護受給の方は無料)

※接種費用は医療機関で異なります。助成額を差引いた金額を医療機関へお支払いください。

### 【接種時に必要な物】

健康保険証(生活保護受給の方は受給者証)、健康手帳(ある方)

※②該当者は対象者証(事前送付済み)、③または

④該当者は母子健康手帳もお持ちください。

☎ 北秋田市医療健康課 ☎62-6666

## 高齢者インフルエンザ予防接種

対象者 ① 満65歳以上の方  
② 60歳以上65歳未満で、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1級程度の障がいがある方

実施期間 令和5年2月28日まで

実施場所 県内医療機関(要予約)

## 高齢者以外のインフルエンザ予防接種

対象者 ③ 生後6か月～18歳(高校3年生相当)の方  
④ 妊娠されている方  
⑤ ①～④以外の北秋田市国民健康保険加入の方

実施期間 令和5年3月31日まで

実施場所 市内医療機関(要予約)