



北秋田市 令和4年度版 ～1世帯に1冊です。1年間保存して下さい～

健康ガイド

成人検診・健康診査

P3 成人健(検)について/P4 年齢早見表/
P5 ドック/P6 健康診査/P7 がん検診/
P9 集団検診日程表/P11 女性の検診/
P12 がん補正具助成・がんサロン



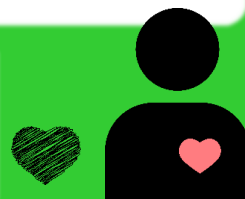
歯の健康・認定式

P13 おとなの歯科検診/妊婦歯科健診/
フッ化物洗口/
P14 よい歯の認定式(5歳・75歳)/
すこやか健康講座/食育フェスタ



こころの健康

P15 いのちと心の個別相談/こども立ち寄り
相談室/ホッとあい訪問/心の絆号/
P16 ふれあい相談員サロン



介護予防・健康教室

P17 フレイル健診・フレイル予防教室/
P18 介護予防教室/
P19 自分測定日/脱メタボ教室/
市民ウォーク



妊娠・出産・育児

P20 ココロ/母子手帳交付/おいDAY
助産師相談室/幸せファミリーサポート/
P22 マタニティ教室/産前産後家事支援/
P23,24 子育てサークル等



乳幼児健診・育児相談

P25 4か月児健診/7か月児育児相談/
10か月児健診/1歳親子ふれあい教室/
P26 1歳6か月児健診/2歳児歯科健診/
3歳児健診/5歳児健康相談



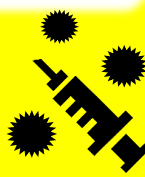
予防接種

P27 子どもの予防接種/
P29 おとなの予防接種/
P30 風疹抗体検査/



新型コロナワクチン接種

新型コロナワクチン接種について
は、**広報、ホームページ**に
最新情報を掲載しています。



保健センター案内図

各地区保健センターの案内図
夜間当番医について
裏表紙に載せています。



お問い
合わせ

北秋田市医療健康課（北秋田市保健センター）

☎0186-62-6666

掲載
ページ

P2
ワクチン
接種

P3
成人
健康
診査

P9
集団
検診
日程
表

P13
よい
歯の
健康
認定
式

P15
こころ
の健康

P17
介護
予防
教室

P20
妊娠
・
出産

P25
乳
幼
児
健
診

P27
予
防
接
種

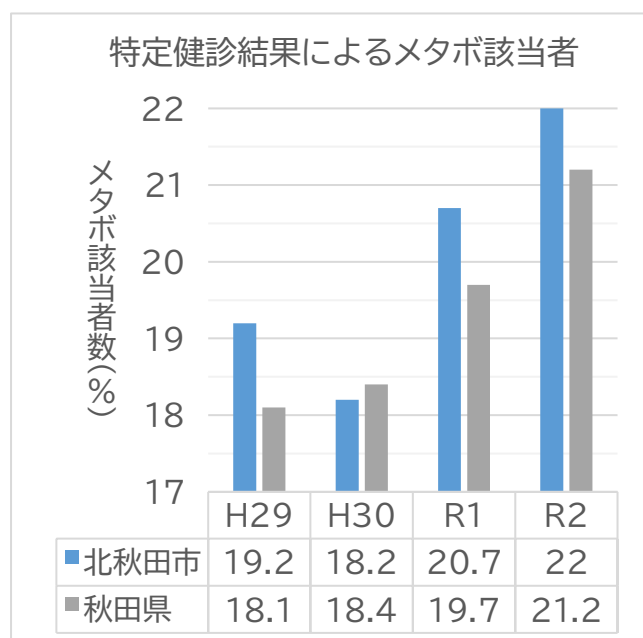
北秋田市健康宣言

秋田県では「健康寿命日本一」を目指しており、北秋田市は平成29年度にメタボリックシンドローム該当者数の減少を目標に掲げて健康宣言を行いました。

当市は県平均を超えており、一時は減少したものの、コロナ禍による自宅での過ごし方の変化も影響してか、令和元年度から再び増加傾向にあります。

健康宣言を実現するために、減塩・野菜摂取による食習慣の改善や運動習慣の定着など、生活習慣改善に向けた各種健康づくり事業を展開していきます。

めざせ、健康寿命日本一！



出典：KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」



北秋田市「健康標語」を紹介します

令和3年度市内小学校5年生を対象に、「心の健康・絆」をテーマとして「健康標語」の募集を行いました。自分を含め家族の健康について、思いあふれる142点の応募がありました。みなさんのご応募ありがとうございました。

たくさんの応募の中から選ばせていただいた29作品を、本ガイドの各ページ下に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

※募集は令和3年度北秋田市市内小学校5年生。
掲載学年は令和4年度の学年で紹介。

新型コロナワクチン追加接種について

新型コロナワクチンの追加接種（3回目の接種）が始まっています。新型コロナワクチンの接種は「任意」です。効果と副反応を理解したうえ、接種を希望する方は予約してください。

接種対象

追加接種を受けられるのは、
2回目接種を終了した日から、原則7か月以上経過した18歳以上の方です。
※医療従事者、高齢者施設入所者等は接種間隔を6か月に短縮することが出来ます。

○特に接種をおすすめする方

- ・高齢者、基礎疾患を有する方などの「重症化リスクが高い方」
- ・重症化リスクが高い方の関係者・介助者（介護従事者も含む）などの「重症化リスクが高い方との接触が多い方」

クーポン券と接種時期

- ・ワクチン接種には「新型コロナワクチン接種クーポン券」が必要です。
- ・2回目を終了した日から、7か月経過した時期に接種が出来るよう、医療健康課からクーポン券が発送されます。

予 約

必ず予約が必要です。詳細はチラシ等でご確認ください。

【新型コロナウイルスワクチン接種に関する予約・相談窓口】

北秋田市コロナワクチン予約センター（北秋田市保健センター内）

☎ 0186-67-6567

知らないうちに、拡めちゃうから。



きたあきた健康ポイント2022

対象	20歳以上の北秋田市民	実施期間	令和4年4月～12月末
応募方法	“健康ポイント2022チャレンジシート”に70ポイント以上集めて応募！ 応募シートは、各世帯に送付される「令和4年度成人検診案内」封筒に入っています。市ホームページからのダウンロードも可能です。		
対象事業	20ポイント 健康診査受診 がん検診受診 （P6～12） 20ポイント 歯科検診受診 （P13） 10ポイント 健康講座 食育フェスタ （P14） 10ポイント 健康教室参加 （P18～19） 10ポイント 私の健康宣言 ガイド各ページ上のマークはこの事業の対象です 		
当選賞品	◆A伊勢堂縄文賞 30名 ◆B秋田内陸線賞 30名 ◇Wチャンス賞 100名（ABはずれた方の中から抽選）		
提出場所	北秋田市保健センター、各窓口センター、各出張所		
その他	申込は令和4年度内に1人1枚までです。		

成人検診・健康診査

成人健（検）診を受けられる方へ

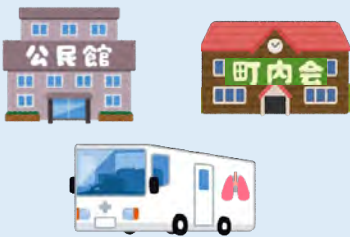
※ 同じ健（検）診を重複して受診することはできません。
健（検）診結果は市に報告されます。



◆市の健（検）診は次の3つの方式で実施しています。

集団健（検）診

保健センターや各地区の公民館
地域の会館等で受診できます。



個別医療機関

指定医療機関で受診できます。



- 特定健診
- 後期高齢者健診
- 胃がん検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- おとなの歯科検診

ドック

指定医療機関で受診できます。



- 国保ドック
- 長寿ドック
- 一泊ドック
- 脳ドック

詳しくは
P5をご覧ください。

◆持ち物 健診受診時に必要です。必ずお持ちください！

成人検診受診券

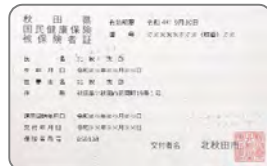
下の欄に今年度受けら
れる検診項目が記載さ
れています。

※紛失した場合は医療健康課
までご連絡ください。



健康保険証

持参しない場合は
受付できません。



健康手帳

お持ちでない方は
当日会場でお渡し
します。



生活保護受給者の方
→受給者証が必要です。

市民税非課税世帯の方
→証明書が必要です。
※国保の方は不要

※健康手帳には健（検）診
結果、予防接種などの記録
ができます。10年分記載で
きますので、なくさず大切
に使いましょう！

◆検診料金が無料になる方 ※ドックは自己負担があります

- 北秋田市国民健康保険に加入している方
- 後期高齢者医療制度に加入している方
- 市民税非課税世帯の方（国保の方は不要）

税務課（宮前町庁舎）、各窓口センターで非課税世帯の証明書を発行してもらい、検診会場に
お持ちください。検診用の証明書手数料は無料です。

- 生活保護受給の方

検診会場に生活保護受給者証をお持ちください。

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		P7			P8		P11-12			P13	P30
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	乳がん(女)	子宮・超音波(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 医療機関	集団検診	集団検診 医療機関	集団検診 医療機関	集団検診	医療機関	集団検診
料金		400円	700円	700円	1,400円	900円	1,500円	1,700円	800円	1,500円	無料
20～39歳	昭58/4/1～平15/3/31生							○ ●30～34歳			
40歳	昭57/4/1～昭58/3/31	○	○		○	○	●	○	○	○	
41歳	昭56/4/1～昭57/3/31	○	○		○						
42歳	昭55/4/1～昭56/3/31	○	○		○		●	○	○		
43歳	昭54/4/1～昭55/3/31	○	○		○						昭54/4/1生のみ対象
44歳	昭53/4/1～昭54/3/31	○	○		○		●	○	○		●
45歳	昭52/4/1～昭53/3/31	○	○		○				○	○	●
46歳	昭51/4/1～昭52/3/31	○	○		○		○	○	○		●
47歳	昭50/4/1～昭51/3/31	○	○		○						●
48歳	昭49/4/1～昭50/3/31	○	○		○		○	○	○		●
49歳	昭48/4/1～昭49/3/31	○	○		○						●
50歳	昭47/4/1～昭48/3/31	○	●	○	●		○	○	○	○	●
51歳	昭46/4/1～昭47/3/31	○	●	○	○						●
52歳	昭45/4/1～昭46/3/31	○	●	○	●		○	○	○		●
53歳	昭44/4/1～昭45/3/31	○	●	○	○						●
54歳	昭43/4/1～昭44/3/31	○	●	○	●		○	○	○		●
55歳	昭42/4/1～昭43/3/31	○	○	○	○				○	○	●
56歳	昭41/4/1～昭42/3/31	○	○	○	●		○	○	○		●
57歳	昭40/4/1～昭41/3/31	○	○	○	○						●
58歳	昭39/4/1～昭40/3/31	○	○	○	●		○	○	○		●
59歳	昭38/4/1～昭39/3/31	○	○	○	○						●
60歳	昭37/4/1～昭38/3/31	○	○	○	○		○	○	○	○	昭37/4/1生を除き●
61歳	昭36/4/1～昭37/3/31	○	○	○	○						
62歳	昭35/4/1～昭36/3/31	○	○	○	○		○	○	○		
63歳	昭34/4/1～昭35/3/31	○	○	○	○						
64歳	昭33/4/1～昭34/3/31	○	○	○	○		○	○	○		
65歳	昭32/4/1～昭33/3/31	○	○	○	○				○	○	
66歳	昭31/4/1～昭32/3/31	○	○	○	○		○	○	○		
67歳	昭30/4/1～昭31/3/31	○	○	○	○						
68歳	昭29/4/1～昭30/3/31	○	○	○	○		○	○	○		
69歳	昭28/4/1～昭29/3/31	○	○	○	○						
70歳	昭27/4/1～昭28/3/31	○	○	○	○		○	○	○	○	
71歳	昭26/4/1～昭27/3/31	○	○	○	○						
72歳	昭25/4/1～昭26/3/31	○	○	○	○		○	○			
73歳	昭24/4/1～昭25/3/31	○	○	○	○						
74歳	昭23/4/1～昭24/3/31	○	○	○	○		○	○			
75歳	昭22/4/1～昭23/3/31	●	●	●	●					●	
76歳以上	昭22/3/31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。

北秋田市ドック (国保ドック・長寿ドック・1泊ドック・脳ドック)



※注意：国保ドック・長寿ドック・1泊ドック・脳ドックの重複受診は出来ません。

	国保ドック	1泊ドック	長寿ドック	脳ドック
対象者	北秋田市国民健康保険加入の 今年度40歳～74歳の方		北秋田市民で 後期高齢者医療 制度加入の方	40歳～74歳の 北秋田市民の方 加入している保険に関係な く対象になります。
助成間隔	年1回	年1回	年1回	5年に1回
実施医療機関	北秋田市民病院 または 秋田県総合保健 センター (秋田市)	北秋田市民病院	北秋田市民病院	秋田県立循環器・脳脊髄センター (秋田市) 能代厚生医療センター (能代市) 石田脳神経外科クリニック (大館市) 久保脳神経外科クリニック (大館市)
定員	145人	5人	50人	50人
自己負担額 ※医療機関や検査項目 により異なります。	7,500円～ 16,000円	35,000円～ (コロナ検査2万円含む)	8,000円～ 16,000円	5,000円～ 25,000円
受診期間	令和4年5月～11月			
申込方法	電話（☎62-6666）または医療健康課窓口で申し込みください。			
申込期間	4月1日（金）9時 ～ 9月末まで（定員に達した時点で締め切ります。）			
必須条件	基本的な検査項目、胃がん、大腸がん、肺がん等検診を 全て受けること			これまで、市の脳ドック 助成を受けていないこと
注意	《1泊ドックを受ける方》 ・コロナ検査が必須となり、ドック料金に約2万円が加算されます。 ・糖尿病治療中の方は検査項目の内容によってお断りする場合があります。 ・散瞳検査がありますので、車での来院はお控えください。 《精密検査について》 ・要精密検査、要治療と判断された場合は、なるべく早く医療機関を受診 しましょう。 ※繰り返し精密検査になる方は、医療機関での受診をお願いします。			

治療中の疾患がある方は、主治医にご相談
のうえ、お申し込みください。



特定健康診査・後期高齢者健康診査



対象者	【特定健診】 北秋田市国保に加入し、今年度中に40歳以上になる方 【後期高齢者健診】 後期高齢者医療制度に加入している方			
検査内容	≪共通≫・問診 ・血圧 ・計測(身長、体重、腹囲※後期高齢者は腹囲なし) ・診察 ・尿検査 ・血液(脂質、血糖、肝機能、クレアチニン、尿酸) ≪40、50、60歳ふしめ年齢の方≫ 貧血、心電図、眼底検査を追加して実施します。(集団健診・ドックのみ) ≪その他≫ 医師が必要と判断した場合は、貧血、心電図、眼底検査※ ※眼底検査は医療機関によっては実施できない場合もあります。			
受診方法 (いずれかひとつ)	① 集団健(検)診 (日程表P9~10) ② ドック(日帰り・1泊) 北秋田市民病院と秋田県総合保健事業団で受診できます。(詳細P5) ③ 医療機関での健診 県内の実施医療機関で令和4年12月末まで受診できます。			
市内医療機関	北秋田市民病院 (保健福祉活動室)	62-7010	遠藤クリニック	63-0515
			児玉内科クリニック	69-7311
	国民健康保険合川診療所	78-3161	近藤医院	62-1155
	市立阿仁診療所	82-2351	たむら内科クリニック	63-2700
	市立米内沢診療所	72-4501	奈良医院	62-1146
	うえだクリニック	60-1055	※市外医療機関についてはお問合せください。	

医療機関で治療中の方でも、健康診査の対象になります。
成人検診受診券を持って、かかりつけ医を受診しましょう。



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の方へ

保険者が発行する「特定健康診査受診券」をお持ちいただくと、
市の**集団健(検)診の会場**で特定健診を受診できます。



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		
検査内容	・問診 ・血圧 ・計測(身長、体重、腹囲) ・診察 ・尿検査 ・血液(脂質、血糖、肝機能、クレアチニン、貧血) ・心電図 ・尿酸		
料金	無料	受診方法	集団健(検)診のみ(日程表P9~10)
その他	・加入している健康保険に関わらず、受診ができます。 ・国保加入者は、成人検診受診券と保険証をお持ちください。 ・協会けんぽ等の方は保険証をお持ちください。		



肺がん・大腸がん・前立腺がん検診



肺がん等検診（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 喀痰細胞診（必要と認められた方）	料金	400円
	注意	《他の検診を受ける際の注意》 - 胃がん検診の後、同日に肺がん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） 《服装》 - 無地のTシャツ1枚での撮影をお勧めします。 良い例  無地のTシャツ 悪い例  金具×  ボタン×  ネックレス×  飾り×  プリント×  刺繍×  エレキバン×  湿布× ※妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は検査できません。  65歳以上の方は、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。 				

大腸がん検診（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)、 免疫便潜血検査(2日法)	料金	700円
	無料対象	★今年度50～54歳の方は無料で受けられます。（令和5年3月31日の年齢）				
	受付期間	※検診会場以外の受付は、北秋田市保健センターのみです。 春：4/12（火）～6/22（水） 秋：10/11（火）～10/17（月） 北秋田市保健センター窓口（平日 8時30分～17時15分）				
	容器について	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。 - 容器が必要な方には、次の場所で配布します。 配布場所：北秋田市保健センター、各窓口センター、各出張所 配布時間：平日 8時30分～17時15分 				
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（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(P S A検査) ※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	※泌尿器科治療中、経過観察中の方は検診対象外となります。 ※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。				

胃がん・肝炎ウイルス検診



胃がん検診（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	★今年度50.52.54.56.58歳の方は無料で受けられます。（令和5年3月31日の年齢）				
	受診方法	①集団検診 ②医療機関 実施期間：5月～12月末 医療機関：北秋田市民病院 予約先：保健福祉活動室 ☎0186-62-7010				
	注意	①②どちらも、バリウムを飲んで行う検査です。 ＜食事について＞ ・前日の21時以降 禁食になります。（アメ・ガム・タバコも禁止） ＜水分摂取について＞ ・水・白湯は、検査2時間までコップ1杯（約200ml）の摂取が可能です。 ＜他の検診を受ける際の注意＞ ・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出来ません。（バリウムの影響で正しく判定できないため） ＜服装＞ ・無地のTシャツ1枚での撮影をお勧めします。 良い例 無地のTシャツ 悪い例 金具× ボタン× ネックレス× 刺繍× エレキバン× 飾り× プリント× 湿布× ※次に該当する方は、医療機関での受診をお勧めします。 ①ひどい便秘症（検査日の時点で3日以上排便のない方） ②自力で立位保持が困難な方 ③食事でよく、むせる方 ④体重130kg以上の方 ⑤繰り返し精密検査になる方 ※妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は検査できません。				
	その他の検査	●ピロリ菌検査（血液検査）※すでに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 今年度40歳～59歳のホリデー胃がん検診受診者は、無料でピロリ菌検査が出来ます。 ●胃内視鏡検診：今年度50.52.54.56.58歳の方対象。詳細は、対象者へ通知します。				

肝炎（集団検診） ウイルス検診	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	40歳限定 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げます。				

集団健（検）診日程



■特定（後期・さわやか）健診 ■肺がん等・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

★ホリデー検診健（検）診は予約が必要です。 《予約開始》4/4（月）～ ☎ 62-6666

【森吉地区】

月 日	受付時間	会 場
4月12日(火)	9:30-10:30	前 田 公 民 館
	13:30-14:30	
4月13日(水)	9:30-10:30	前 田 駅 前 自 治 会 館
	13:30-14:30	桂 瀬 自 治 会 館
4月14日(木)	9:30-10:30	新 屋 布 コ ミ セ ン
	13:30-14:30	五 味 堀 コ ミ セ ン
4月15日(金)	9:30-10:30	米 内 沢 駅 前 自 治 会 館
	13:30-14:30	浦 田 交 流 セ ン タ ー
4月16日(土) ★ホリデー	7:00-8:30 ※要予約	森 吉 コ ミ セ ン (全 地 区 対 象)
4月18日(月)	9:30-10:30	森 吉 コ ミ セ ン
	13:30-14:30	本 城 コ ミ セ ン
4月19日(火)	9:30-10:30	森 吉 コ ミ セ ン
	13:30-14:30	日 栄 担 い 手 セ ン タ ー
4月20日(水)	9:30-10:30	森 吉 庁 舎
	13:30-14:30	向 本 城 児 童 館

【合川地区】

月 日	受付時間	会 場
4月21日(木)	9:30-10:30	合 川 庁 舎
	13:30-14:30	木 戸 石 児 童 館
4月22日(金)	9:30-10:30	合 川 庁 舎
	13:30-14:30	
4月23日(土) ★ホリデー	7:00-8:30 ※要予約	合 川 庁 舎 (全 地 区 対 象)
4月25日(月)	9:30-10:30	合 川 庁 舎
	13:30-14:30	上 杉 会 館
4月26日(火)	9:30-10:30	合 川 公 民 館
	13:30-14:30	三 木 田 集 会 施 設

【阿仁地区】

月 日	受付時間	会 場
4月27日(水)	9:30-10:30	ふるさと文化センター
	13:30-14:30	阿 仁 保 健 セ ン タ ー
4月28日(木)	10:00-11:00	大 阿 仁 出 張 所
	13:30-14:30	
5月 9日(月)	9:30-10:30	阿 仁 保 健 セ ン タ ー
5月14日(土) ★ホリデー	7:00-8:30 ※要予約	阿 仁 保 健 セ ン タ ー (全 地 区 対 象)

【鷹巣地区】

月 日	受付時間	会 場
5月10日(火)	9:30-10:30	北秋田市保健センター
	13:30-14:30	今 泉 交 流 セ ン タ ー
5月11日(水)	9:30-10:30	北秋田市保健センター
	13:30-14:30	綴 子 公 民 館
5月12日(木)	9:30-10:30	坊 沢 公 民 館
	13:30-14:30	前 野 会 館
5月13日(金)	9:30-10:30	北秋田市交流センター
	13:30-14:30	糠 沢 会 館
5月16日(月)	9:30-10:30	コ ム コ ム
	13:30-14:30	栄 公 民 館
5月17日(火)	9:30-10:30	北秋田市保健センター
	13:30-14:30	舟 場 自 治 会 館
5月18日(水)	9:30-10:30	コ ム コ ム
	13:30-14:30	南鷹巣交流センター
5月19日(木)	9:30-10:30	北秋田市保健センター
	13:30-14:30	堂 ヱ 岱 会 館
5月20日(金)	9:30-10:30	北秋田市交流センター
	13:30-14:30	沢 口 公 民 館
5月23日(月)	9:30-10:30	七 日 市 公 民 館
	13:30-14:30	北秋田市保健センター
5月28日(土) ★ホリデー	7:00-9:00 ※要予約	北秋田市保健センター (全 地 区 対 象)

★ホリデー検診は胃がん検診実施可能



■胃がん検診

【森吉地区】

受付時間前に◎マークは
胃がん検診車2台配置



月 日	受付時間	会 場
4月16日(土) ★ホリデー	◎7:00-8:30	森 吉 コ ミ セ ン (全地区対象)
4月20日(水)	5:30-6:30	前 田 公 民 館
4月21日(木)	5:30-6:30	前 田 駅 前 自 治 会 館
4月22日(金)	5:30-6:30	五 味 堀 コ ミ セ ン
4月25日(月)	◎5:30-7:00	森 吉 コ ミ セ ン
4月26日(火)	5:30-6:30	米内沢駅前自治会館
	5:30-6:30	日 栄 担 手 セ ン タ ー
4月27日(水)	5:30-6:30	浦 田 交 流 セ ン タ ー

【合川地区】

月 日	受付時間	会 場
4月23日(土) ★ホリデー	◎7:00-8:30	合 川 庁 舎 (全地区対象)
5月 9日(月)	◎5:30-7:00	合 川 庁 舎
5月10日(火)	5:30-6:30	木 戸 石 児 童 館
5月11日(水)	5:30-6:30	上 杉 会 館
5月12日(木)	5:30-6:30	合 川 保 健 セ ン タ ー
5月13日(金)	5:30-6:30	三 木 田 集 会 施 設

【阿仁地区】

月 日	受付時間	会 場
5月14日(土) ★ホリデー	◎7:00-8:30	阿 仁 保 健 セ ン タ ー (全地区対象)
5月16日(月)	6:00-7:00	大 阿 仁 出 張 所
5月17日(火)	6:00-7:00	阿 仁 庁 舎

【鷹巣地区】

月 日	受付時間	会 場
5月25日(水)	5:30-6:30	綴 子 公 民 館
	5:30-6:30	坊 沢 公 民 館
5月26日(木)	5:30-6:30	北秋田市保健センター
5月27日(金)	5:30-6:30	北秋田市保健センター
	5:30-6:30	栄 公 民 館
5月28日(土) ★ホリデー	◎7:00-9:00	北秋田市保健センター (全地区対象)
5月30日(月)	5:30-6:30	北秋田市保健センター
	5:30-6:30	糠 沢 会 館
5月31日(火)	5:30-6:30	前 野 会 館
6月 1日(水)	5:30-6:30	舟 場 自 治 会 館
6月 2日(木)	5:30-6:30	北秋田市保健センター
	5:30-6:30	胡 桃 館 会 館
6月 3日(金)	5:30-6:30	北秋田市保健センター
6月 6日(月)	5:30-6:30	堂 ヶ 岱 会 館
6月 7日(火)	5:30-6:30	沢 口 公 民 館
6月 8日(水)	5:30-6:30	七 日 市 公 民 館
6月 9日(木)	5:30-6:30	北秋田市保健センター
10月16日(日) ★秋の追加	◎7:00-9:00	北秋田市保健センター (全地区対象)
10月17日(月) ★秋の追加	◎7:00-9:00	北秋田市保健センター (全地区対象)

【ピロリ菌検査(血液検査)】 無料

◆対 象 40~59歳のホリデー&秋の追加
胃がん検診受診の方

※すでに検査済、除菌済、胃疾患治療中の方は対象

ホリデー健(検)診・秋の追加健(検)診



■特定(後期・さわやか)健診 ■胃がん・肺がん等・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

◆対 象

ホリデー健(検)診: 仕事などで平日の健(検)診を受ける時間がとれない方

秋の追加健(検)診: 春の健(検)診・ドック・医療機関での健(検)診を受けていない方

ホリデー・秋
の追加検診は
胃がん検診と
他検診の同時
実施が可能!

★秋の追加健(検)診日程

月 日	受付時間	会 場
10月16日(日)	7:00-9:00	北秋田市保健センター (全地区対象)
10月17日(月)		

【要予約】

☎62-6666
または医療健康課窓口



女性の検診（医療機関での検診）



子宮頸がん・婦人科超音波検診

対象者	20～39歳女性 40歳以上の偶数年齢女性	検査 内容	問診、視診、 細胞診、超音波検査	料金	1,700円
無料 対象	★今年度30～34歳の方は無料で受けられます。（令和5年3月31日の年齢）				
注意	・スカートの貸し出しはありません。 ・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。				

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 マンモグラフィー検査	料金	1,500円
無料 対象	★今年度40.42.44歳の方は無料で受けられます。（令和5年3月31日の年齢）				
注意	・バストオルの貸し出しはありません。 ・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。 ・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。 ・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受けることをお勧めします。				

【女性のがん検診実施医療機関一覧】 実施期間：4月～12月末まで

予約 必要 な 医 療 機 関	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 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 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 0185-52-3111	月 ～ 金	10:00-12:00 13:00-16:00
予約 不 要 な 医 療 機 関	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 (能代市)	×	○	月・火・木・金	9:00-12:00	14:00-17:30
				土	9:00-12:00	
	たかはしレディース クリニック (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	

※医療機関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。

★20歳～40歳の方は、上記以外の県内指定医療機関でも受診可能！
「子宮頸がん統一受診券」が必要です。希望の方は医療健康課までご連絡ください。



女性の検診（集団検診）



	対象	検査内容	料金	注意
子宮頸がん・ 婦人科超音波検診	20～39歳女性 40歳以上の偶数年齢女性	内容、料金、注意事項はP11をご覧ください。		
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢女性			
骨粗しょう症検診	40～70歳の偶数年齢女性 45.55.65歳女性	問診、骨塩定量検査 （手首骨密度測定）	800円	骨粗しょう症治療中 の方は対象外です。

月 日	受付時間	会 場
4月18日(月)	12:00-13:00	前 田 公 民 館
4月27日(水)	12:00-13:00	森 吉 コ ミ セ ン
5月10日(火)	12:00-13:00	合 川 保 健 セ ン タ ー
5月19日(木)	12:00-13:00	
5月31日(火)	12:00-13:00	阿 仁 保 健 セ ン タ ー
6月 1日(水)	12:00-13:00	北秋田市保健センター
6月22日(水)	12:00-13:00	コ ム コ ム
7月 7日(木)	12:00-13:00	コ ム コ ム
7月13日(水)	12:00-13:00	北秋田市保健センター
	※17:30-18:00 (※子宮頸がんなし)	
9月 8日(木)	12:00-13:00	コ ム コ ム

【乳がん要予約】

☎62-6666

または医療健康課窓口



※ 7/13（水）夜の部 乳・骨のみ

子宮頸がん・婦人科超音波
検診を受けることができません。

バスタオル・スカート

を忘れずにご持参ください。
(感染予防のため貸出ありません)



がん補正具助成

- ◆対象者 市に住所を有するがん患者または、
がん患者の家族
- ◆助成対象 前年度（令和3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/年度
(1年度のみ)
●頭髪補正具・・・4万5千円/年度
(1年度のみ)
- ◆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
- ◆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

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



おとなの歯科検診



対象者	①成人歯周疾患検診：40、45、50、55 60、65、70歳の方 ②高齢者歯科口腔健診：75歳以上の方	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。
受診方法	下記の医療機関で受診できます。	実施期間	令和4年5月～12月末まで



医療機関	電話番号	①成人 (40-70歳)	②高齢者 (75歳以上)	医療機関	電話番号	①成人 (40-70歳)	②高齢者 (75歳以上)
北秋田市民病院	62-7001	○	○	くるみ歯科医院	72-9640	○	○
市立阿仁診療所	82-2351	○	×	米内沢歯科医院	72-5176	○	○
森川歯科医院	62-3100	○	○	奈良歯科医院	67-7018	○	○
加賀谷歯科医院	63-2772	○	○				

妊婦歯科検診

対象者	妊娠5～7か月の妊婦	料金	無料
受診方法	県内指定医療機関	持ち物	母子手帳、受診票

安定期に入ったら
必ず受けましょう



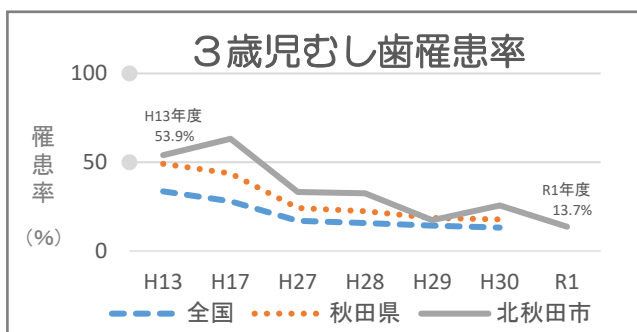
※詳しくは母子手帳交付の際に、ご説明いたします。

フッ化物洗口

対象者	年長児・小学生・中学生 ※保護者同意の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、歯質強化と虫歯を予防します。
場所	各小中学校・保育園



子どもの歯科健診（乳幼児健診）



資料：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告より」

7か月児育児相談、1歳6か月児健診
2歳児歯科健診、3歳児健診にて歯科
診察、歯の生え方に合わせた個別指導
を行っています。
むし歯のあるお子さんは、年々減少し
てきています。



すこやか健康講座・7520認定式



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4回（冬期間）
- ◆会場 北秋田市民ふれあいプラザ コムコム
- ◆内容 医師、歯科医師による健康講話



7520よい歯の認定式

すこやか健康講座で、お口の健康をテーマとする“歯科医師講話”の中で「7520よい歯の認定式」を行います。

- ◆対象 75歳以上で自分の歯が20本以上ある方かつ、高齢者歯科口腔健診（詳細はp13）を受診した方



食育フェスタ・5ゼロGO！認定式



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



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（希望者）
※保育園を通して募集します。



みんなで目指そう
むし歯ゼロ！



食生活改善推進員（ヘルスマイト）

食生活改善推進協議会は、市で開催する保健事業において「食育ボランティア」として、子どもから大人まで「食」に関する様々な知識の普及・啓発活動をしています。概ね70歳未満で、「食」を通じた健康づくりの普及・啓発活動に興味のある方はお問い合わせください。

ヘルスマイト新人研修会（新規会員対象）

- ◆内容 ①料理の基礎知識 ②生活習慣病予防 ③食中毒予防
- ◆時期 6月

左記の内容を学習した後
ヘルスマイトとして地域
での活動に参加します。



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

4/22
(金)

6/24
(金)

8/26
(金)

10/28
(金)

12/23
(金)

2/24
(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 臨床心理士と民間団体の相談員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。



7/29 (金)



1/6 (金)

相談無料

秘密厳守

- ◆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歳以上の方のお宅を保健師
が全戸訪問し、心や身体の健康
状態を確認しながら伺います。
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～1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21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。

※募集については8月広報で
お知らせします。

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	25日(月)	15日(金)	11日(月)※第2	12日(火)
5月	23日(月)	20日(金)	16日(月)	13日(金)
6月	27日(月)	17日(金)	20日(月)	14日(火)
7月	25日(月)	15日(金)	11日(月)※第2	12日(火)
8月	22日(月)	19日(金)	22日(月)※第4	9日(火)
9月	26日(月)	16日(金)	12日(月)※第2	16日(金)
10月	24日(月)	21日(金)	17日(月)	11日(火)
11月	28日(月)	18日(金)	21日(月)	8日(火)
12月	26日(月)	16日(金)	19日(月)	13日(火)
1月	23日(月)	20日(金)	16日(月)	10日(火)
2月	27日(月)	17日(金)	20日(月)	14日(火)
3月	27日(月)	17日(金)	20日(月)	14日(火)

サロン「あんず」

精神保健福祉ボランティア
「れものの会」によるサロン

場所： 北秋田市交流センター

開設： 毎週火曜日

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

NEW

フレイル健診



フレイルとは筋肉や認知機能など様々な機能が低下する「健康」と「要介護」の中間の状態です。フレイルは早めに適切な対応を行えば健康な状態へ回復する事が出来ます。

◆対 象 今年度75歳の市民の方（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

◆会 場 ①コムコム
②森吉コミセン
③合川公民館
④阿仁ふるさと文化センター

◆時 期 1回目…6月
2回目…11月

※詳細は対象者へ通知します。



今年度 **75歳の方限定**の健診です。
要介護状態の手前の時期をどう過ごすかが重要！
フレイル健診を受けましょう！



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

◆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 血圧測定・健康相談
お口の健康について
心と体の健康について
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森吉コミセン
③前田公民館
④合川公民館
⑤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。
※65歳未満の方でも体力に不安のある方はご相談ください。

◆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

※各期間、開始月の2か月前に
広報で募集します。



きたあきた元気塾

“まめまめ運動教室”の
名前が変更になりました。



市民プールのトレーナーによる運動教室です。

◆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 ①北秋田市民プール（毎週金曜午後）
②森吉コミセン（毎週水曜午後）
③阿仁ふるさと文化センター
（毎週木曜午後）
※全会場送迎はありません。

◆期間 第1期…7月～9月
第2期…10月～12月
第3期…1月～3月
（週1回 3か月間）

◆内容 ストレッチ、筋トレ、
リズム体操等

※各期間、開始月の1か月前に
広報で募集します。



おとなの健康教室

自分測定日



月1回の体組成測定で、自分の「からだ」見直しましょう。
都合のよい時間帯にお越しください。

- ◆場 所 北秋田市保健センター
- ◆開催日 毎月最終月曜日
9時～18時
- ◆内 容 体組成、測定値の説明



筋肉量、脂肪量の変化が分かります。
保健師が結果の説明や生活上のアドバイスをいたします。

メタボ
予防

フレイル
予防

※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
している方は体組成測定できません。

4/25 (月)	5/30 (月)	6/27 (月)
7/25 (月)	8/29 (月)	9/26 (月)
10/31 (月)	11/28 (月)	12/26 (月)
1/30 (月)	2/27 (月)	3/27 (月)

特定保健指導 「脱メタボ教室」



特定健診の結果から、メタボによる生活習慣病のリスクがあると判定された方
に対して特定保健指導を実施します。対象の方には保健師より個別にご連絡します。
メタボ解消のために特定保健指導を受けましょう。



市民ウオーク



皆で心地よい汗をかきましょう！

- ◆開催日 1回目 6/30 (木)
2回目 9/29 (木)

※会場、時間は広報でお知らせします。



じゅうぶんに間隔を
とって歩きます。



献血事業



献血は命を救うボランティアです。病気や、
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。



妊娠・出産・育児

北秋田市子育て世代包括支援センター

ココロン



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を開設します。

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。



ゆっくりとお話
できる相談室が
あります。

◆場 所 北秋田市医療健康課（北秋田市保健センター内）

住所：北秋田市宮前町9-69

◆時 間 8時30分～17時（平日）※土日祝・年末年始は除く

◆専用電話 ☎ 62-6681（直通）

頼れる人がいなくて
不安がいっぱい

赤ちゃんが泣いてばかり・・・
子育てが分からない・・・

母乳、ミルクが
足りてるか心配

子育て支援アプリ

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート！

◆内 容

子育て情報、イベント、育児や生活
情報が届きます。

身長/体重グラフの入力で成長が
一目でわかります。

予防接種の管理など、母子手帳版
アプリとして利用できます。

アプリストアからダウンロードして
カンタン登録！

母子モ（ボシモ）で検索
QRコードはこちら→



母子健康手帳交付

◆交付日 毎週月曜日（祝祭日・閉庁日除く）

◆時 間 9時30分～16時

※事前に予約をお願いします。

予約先 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

◆持ち物 ・マイナンバーカードまたは通知書、
本人確認書類（運転免許証、保険証）

◆お知らせ

- ・手続きには30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。

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。
助成の対象となる治療や内容に関しましてはお問い合わせください。



妊娠中の電話支援

保健師・助産師が電話連絡し妊婦さんに対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）

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・2・3月曜日

9時30分～12時

※お休みの日もありますので、
詳細は市ホームページをご覧ください。



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・3月曜日

10時～12時

※お休みの日もありますので、
詳細は市ホームページをご覧ください。



マタニティ教室

- ◆会 場 北秋田市保健センター（全コース）
- ◆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～ご参加ください）
- ◆持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン（Aコースのみ）
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 1週間前までにお申し込みください



A:クッキングコース

5/16 9/12 1/23
(月) (月) (月)

時間 10時～13時

◆内 容

- *妊娠中のおすすめメニュー作り
- *妊娠、出産後の母乳に良い食事・栄養について
- *母乳育児について



B:マタニティトークコース

6/20 10/24 2/6
(月) (月) (月)

時間 13時30分～15時30分

◆内 容

- *先輩ママ・パパ&ベビー交流
- *助産師講話
- 妊娠中～産後の生活・健康管理について



C:子育て体験コース

7/9 11/12 3/11
(土) (土) (土)

時間 9時30分～11時30分

◆内 容

- *パパ&ママ沐浴体験
- *パパ妊婦体験ジャケット試着
- *赤ちゃんの準備グッズ紹介



産前・産後の家事支援

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）にかかる費用を助成します。

- ◆対 象 北秋田市民で次の項目に該当する、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

- ①家事と育児の両方に不安のある方
- ②家事を頼める人がいない方



※妊娠中は切迫流産等で、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に利用可能です。



◆内容

- ・食事の準備及び後片付け
- ・衣類の洗濯
- ・掃除、整理整頓
- ・買い物（交通費別途） など

※家事支援は北秋田市民の方で北秋田市内での提供に限られます。



◆利用のご案内

- ・利用料金 無料
- ・利用回数 1人最大8回まで（1日1回まで）
※多胎の場合は8回×子どもの人数分利用可能
- ・利用時間 1回あたり1時間以内
- ・支援時間 8時～18時
※時間延長も可能ですが
30分ごとに1,200円(税抜)の自己負担がかかります。

【申込み】 申込みが必要です。サービスの利用開始まで、申請から2～3週間かかります。詳細はお問合せください。

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

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

◆絵本紹介

にじいろリボン

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 午前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



5月13日(金)	10月14日(金)
6月10日(金)	11月11日(金)
7月 8日(金)	12月 9日(金)
8月 5日(金)	1月13日(金)
9月 9日(金)	2月10日(金)
	3月10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でのお手伝い、
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）

子育て支援の一環として開催しています。
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～11時30分
★印の日は時間が変わります。
10時～13時
- ◆内 容 親子遊び、絵本読み聞かせなど
- ◆申込み ★印の日は申し込みが必要です。

4月11日（月）	10月11日（火）★
5月 9日（月）	11月14日（月）
6月13日（月）★	12月12日（月）
7月11日（月）	2月13日（月）★
8月 8日（月）	3月13日（月）



親子遊び



絵本にふれる

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】

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

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】

私立あいかわ保育園内

Tel 78-9030 平日9時～17時

- ・自由来園・相談（電話/来所/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】

市役所隣（花園町19-4）

Tel 62-5557 年中無休 9時～18時

- ・自由来館
 - ・相談（電話/来所）
 - ・月1回行事を行います。
- ※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～20時

※コロナ禍は17時閉館

- ・自由来館
- ・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。



子どもの急な病気に困ったときの電話相談

- ◆相談日時 毎日19：30～22：30
- ◆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

休日・夜間のこどもの病気への対処、病院受診の判断などを迷った時にご利用ください。※この電話は秋田県の健康福祉部医務薬事課が担当します。



乳幼児健康診査・育児相談日程

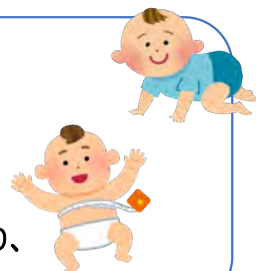
健診・相談の場でお子さんの健やかな成長と発達を家族の方と一緒に確認し、支援しています。小児科医、歯科医による診察のほか、保健師、栄養士、歯科衛生士がそれぞれの心配や相談に対応します。心配なことがありましたら、いつでも気軽にご相談ください。

4か月児健診・7か月児育児相談

10か月児健診・1歳児親子ふれあい教室

◆会場 北秋田市保健センター

◆通知 個別通知はありません。赤ちゃん訪問でお渡しした日程表や広報をご覧ください、アンケートに記入しておいでください。



4か月児健康診査（10か月児健診と同時開催）

受付時間：12時30分～45分

生まれ月	R3 (2021)	R4 (2022)										
	1 2月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	1 0月	1 1月
健診日	4/27 (水)	5/25 (水)	6/29 (水)	7/27 (水)	8/31 (水)	9/28 (水)	10/26 (水)	11/30 (水)	12/21 (水)	1/25 (水)	2/22 (水)	3/29 (水)

●持ち物：母子健康手帳、アンケート、バスタオル、その他お子さんに必要な物

7か月児育児相談

受付時間：9時45分～10時

生まれ月	R3 (2021)				R4 (2022)							
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
相談日	4/27 (水)	5/25 (水)	6/29 (水)	7/27 (水)	8/31 (水)	9/28 (水)	10/26 (水)	11/30 (水)	12/21 (水)	1/25 (水)	2/22 (水)	3/29 (水)

●持ち物：母子健康手帳、アンケート、バスタオル、その他必要な物（離乳食指導で使うおしぼり、スタイなど）

10か月児健康診査（4か月児健診と同時開催）

受付時間：12時45分～13時

生まれ月	R3 (2021)							R4 (2022)				
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
健診日	4/27 (水)	5/25 (水)	6/29 (水)	7/27 (水)	8/31 (水)	9/28 (水)	10/26 (水)	11/30 (水)	12/21 (水)	1/25 (水)	2/22 (水)	3/29 (水)

●持ち物：母子健康手帳、アンケート、バスタオル、その他必要な物（離乳食指導で使うおしぼり、スタイなど）

1歳児親子ふれあい教室

受付時間：9時45分～10時

生まれ月	R3 (2021)									R4 (2022)		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
相談日	7/15（金）			9/16（金）			1/20（金）			3/17（金）		

●持ち物：母子健康手帳、アンケート、バスタオル、その他お子さんに必要な物



乳幼児健康診査・育児相談日程

1歳6か月児健診・2歳児歯科健診 3歳児健診・5歳児健康相談



◆会場 北秋田市保健センター

◆通知 個別通知をします。健診日の1か月ほど前になりましたら、日程の案内とアンケートをお送りしますので、ご確認のうえ受診してください。

1歳6か月児健康診査

受付時間：12時30分～45分

生まれ月	R2 (2020)					R3 (2021)						
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
健診日	4/20 (水)		6/22 (水)		8/24 (水)		10/19 (水)		12/14 (水)		2/15 (水)	

★対象は、1歳7か月～8か月のお子さんです。

2歳児歯科健康診査

受付時間：13時30分～45分

生まれ月	R1 (2019)		R2 (2020)									
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
健診日	5/20 (金)		7/15 (金)		9/16 (金)		11/18 (金)		1/20 (金)		3/17 (金)	

★対象は、2歳3か月～5か月のお子さんです。

3歳児健康診査

受付時間：12時30分～45分

生まれ月	H30 (2018)	H31 (2019)	R1									
	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
健診日	5/18 (水)		7/20 (水)		9/21 (水)		11/16 (水)		1/18 (水)		3/22 (水)	

★対象は、3歳3か月～5か月のお子さんです。

5歳児健康相談

受付時間：13時～15分

生まれ月	H29 (2017)									H30 (2018)		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健診日	6/28 (火)			8/23 (火)			10/25 (火)			12/20 (火)		1/24 (火)
												3/28 (火)

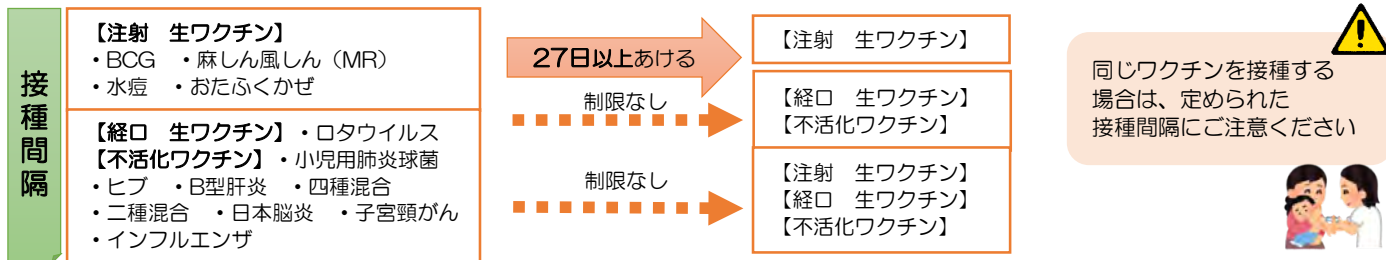
★対象は、5歳～5歳3か月のお子さんです。

予防接種

子どもの定期予防接種



- ・北秋田市に住所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）
- ・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4年2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
ロタウイルス	どちらか1種類のワクチンを接種	1価ワクチン（ロタリックス）	生後2か月～24週未満	2回	1回目 2回目 3回目（5価のみ） ←27日以上→ ←27日以上→ ◆1回目接種は生後14週6日までに受けましょう
		5価ワクチン（ロタテック）	生後2か月～32週未満	3回	
小児用肺炎球菌 ※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 初回3回目 追加 <<1歳以降>> ←27日以上→ ←27日以上→ ←60日以上→
	追加		生後12か月～15か月未満	1回	
ヒブ ※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 初回3回目 追加 ←27日以上→ ←27日以上→ ←7か月以上→ 標準：27～56日 標準：初回3回目終了後、7～13か月未満の間
	追加		初回（3回目）終了後7～13か月未満の間	1回	
B型肝炎		1歳未満	生後2か月～9か月未満	3回	1回目 2回目 3回目 ←27日以上→ 139日以上（20週以上）→
四種混合 〔百日せき シフテリア 破傷風 不活化ポリオ〕	1期 初回	生後3か月～90か月未満	生後3か月～12か月未満	3回	1期初回 1期初回 1期初回 1期追加 1回目 2回目 3回目 ←20日以上→ ←20日以上→ ←6か月以上→ 標準：20～56日 標準：初回3回目終了後、12～18か月未満の間
	1期 追加		初回（3回目）終了後12～18か月未満の間	1回	
BCG		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		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回目：1歳～1歳3か月未満	2回	1回目 2回目 標準：1回目終了後、6か月～12か月未満の間 ←3か月以上→
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期初回 1期追加 2期 1回目 2回目 ←6日以上→ ←6か月以上→ 9歳以上13歳未満 標準：6～28日 標準：2回目から1年後
	1期 追加		4歳	1回	
	2期	9～13歳未満	9歳	1回	◆特例対象者◆ ※詳細はお問い合わせください ①平成14年4月2日～平成19年4月1日生（接種日当日、20歳未満であること） ②平成21年4月2日～平成21年10月1日生（接種日当日、13歳未満であること）
二種混合 〔ジフテリア・破傷風〕		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		小学校6年生～高校1年生女子	中学1年生	3回	◆対象者へ個別通知します。パンフレット等をよく読み、接種をご検討ください。※平成9年4月2日生～平成18年4月1日生の未接種の女性は、令和4年度無料で接種ができるようになりました。※詳細はお問合せください。

※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
県内の医療機関
で接種可能です。
市内実施医療機関は
下記の通りです。

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。
委任状の用紙は医療健康課窓口へ。市ホームページからもダウンロードできます。

★実施している予防接種

医療機関名 電話番号	接種曜日	接種時間	ヒブ ・小児 肺炎 球菌	BCG ・B型 肝炎	四種 混合 ・不活 化ポリ オ	MR ・麻しん ・風しん	水痘	日本 脳炎	二種 混合	子宮 頸がん 2価 4価	ロタ 1価 5価	おたふ かぜ
北秋田市民病院 TEL 62-7001	月 水 木 金	10時30分～11時 14時30分～15時	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	火	10時30分～11時 13時30分～3時										
うえだクリニック TEL 60-1055	月 火 木 金	8時30分～12時 14時～18時				★ 2期 のみ						
	水 ・ 土	8時30分～12時										
遠藤クリニック TEL 63-0515	月 火 木 金	8時30分～12時 14時30分～18時				★ 注	★		★			★
	水 ・ 土	8時30分～12時				★ 2期 のみ 注		★ 乳幼 児を除く	★			
児玉内科クリニック TEL 69-7311	月 火 木 金	8時30分～12時30分 15時～19時				★ 2期 のみ 注		★ 乳幼 児を除く	★			
	水 ・ 土	8時30分～12時										
近藤医院 TEL 62-1155	月 火 木 金	8時30分～12時 14時～18時	★ 小児 肺炎 球菌 のみ		★ 四種 混合 のみ	★ 注	★	★				★
	水 ・ 土	8時30分～12時										
たむら内科クリニック TEL 63-2700	月 火 木 金	8時30分～12時 14時～17時		★ B型 肝炎 のみ		★ 注	★	★	★			★
	水 ・ 土	8時30分～12時										
奈良医院 TEL 62-1146	月 火 木 金	8時30分～12時 14時～17時30分	★	★	★	★ 注	★	★	★	★ 4価 のみ	★ 5価 のみ	★
	水 ・ 土	8時30分～12時										
国民健康保険 合川診療所 TEL 78-3161	月 ～ 金	8時30分～11時30分				★ 2期 のみ 注		★ 2期 のみ	★			
	土（※）	8時30分～11時30分 ※第1・3・5土曜日実施										
市立米内沢診療所 TEL 72-4501	月 ～ 金	15時30分～16時30分 ※変更の場合あり電話で要確認	★	★	★	★	★	★	★	★	★ 5価 のみ	★
	土（※）	9時～11時30分 ※第1・3・5土曜日実施										
市立阿仁診療所 TEL 82-2351	月 ～ 金	9時～11時30分 14時～16時30分	★	★	★	★	★	★	★			★
	土（※）	9時～11時30分 ※第1・3・5土曜日実施										

注）MR混合ワクチンのみ実施

県外での定期予防接種実施について

里帰り出産や県外医療機関に入院中など、やむを得ない理由がある場合は県外でも子ども及び高齢者の定期予防接種が受けられます。接種を受ける前に申請が必要です。（接種後の申請はできません）申請から接種実施まで2～3週間を要しますので、早めの申請をお願いします。詳細はお問合せください。

費用を助成している予防接種・実施医療機関

●助成を受けるための手続きは必要ありません。

- ・医療機関に予約し、接種を受けて下さい。（実施医療機関にご注意ください。）
- ・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。
- ・予診票は医療機関にあります。



1. 子ども・妊婦の予防接種（任意接種）

予防接種名	助成対象(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	1歳以上5歳未満	1回	4,000円/回	令和4年 4月1日 ～	市内 医療機関のみ
インフルエンザ	① 6か月～18歳(高校3年生相当) ② 妊婦	13歳以上1回 13歳未満2回	1,500円/回	令和5年 3月31日	※28.30ページ 参照

【持ち物】 母子健康手帳、健康保険証

2. おとなの予防接種

予防接種名	助成対象(年齢：接種日現在)	助成額	助成期間	実施医療機関
肺炎球菌	① 次の生年月日に該当する方 《令和4年度対象者》 65歳 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生 70歳 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生 75歳 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生 80歳 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生 85歳 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生 90歳 昭和 7年4月2日～昭和 8年4月1日生 95歳 昭和 2年4月2日～昭和 3年4月1日生 100歳 大正11年4月2日～大正12年4月1日生 ② 60～64歳の心臓・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身体障害者手帳1級程度の障がいをお持ちの方	3,000円	令和4年 4月1日 ～ 令和5年 3月31日	県内 医療機関 ※北秋田市以外の医療機関で接種を希望される方は、医療健康課までご連絡ください
	任意接種 定期接種対象以外の65歳以上の方 ※前回の接種から5年以上経過し、2回目以降の接種が必要と認めた場合も含まれます。	※定期接種はこれまで接種したことのない方に限ります ※65歳以上の生活保護の方は無料		市内 医療機関のみ ※30ページ参照
インフルエンザ	① 65歳以上の方 ② 60～64歳の心臓・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身体障害者手帳1級程度の障がいをお持ちの方	1,500円/回 (1回のみ) ※65歳以上の生活保護の方は無料	令和4年 10月1日 ～ 令和5年 2月28日	県内 医療機関
	任意接種 北秋田市国民健康保険加入の方 ※定期接種対象の方、子ども・妊婦の任意接種対象の方を除く	1,500円/回	令和4年 4月1日 ～ 令和5年 3月31日	
子宮頸がんワクチン 接種機会を逃した方への費用助成	平成9年4月2日～平成18年4月1日生の女性で3回目接種が完了していない方。 ※対象の方には個別通知しますのでご確認ください。	全額助成	令和4年 4月1日 ～ 令和5年 3月31日	市内 医療機関のみ ※28ページ参照

【持ち物】 健康保険証（生活保護の方は「受給者証」）、健康手帳（お持ちの方）

肺炎球菌の②又はインフルエンザの②に該当の方は「接種対象者証」（事前を送付されます）

3. 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～昭和54年4月1日生 まれの男性 ※注1		無料 ※クーポン 券を忘れず にご持参 ください	令和4年 4月1日 ～ 令和7年 1月31日 ※注1	全国の 医療機関 及び 健診実施機関	・健康保険証 ・クーポン券
風しん 予防接種	定期接種 〔風しん第5期〕	上記風しん抗体検査の対象 者で、抗体検査の結果、風 しんの抗体が十分でない と判断された方			全国の 医療機関	・健康保険証 ・クーポン券 ・風しん抗体検 査の結果
	任意接種	風しんの抗体価が低く妊娠 を希望する女性 ◎風しんの抗体価が低いこ とを証明する書類の提出 が必要です	無料	令和4年 4月1日 ～ 令和5年 3月31日	市内 医療機関のみ ※30ページ 参照	・健康保険証 ・風しん抗体検 査の結果（母子 健康手帳に記載 されている妊婦 健診時の結果で も可）

※注1 【昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性】無料クーポン券は令和2年度に発送済みです。

【昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性】無料クーポン券は令和3年度に発行済みです。

※クーポン券の有効期限が令和4年1月となっておりますが、期限を3年間延長し令和7年1月までとしますので、
現在お持ちのクーポンはそのままご使用できます。クーポン券を紛失した方には再発行しますので、ご連絡ください

インフルエンザ/高齢者肺炎球菌/おとなの風しん/ 予防接種実施機関

※実施日時等、詳細は医療機関にお問い合わせください。

★実施している予防接種

※実施していない予防接種

医療機関名	電話番号	インフルエンザ		高齢者 肺炎球菌	風しん		
		子ども・妊婦	高齢者		抗体検査	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	★ 乳幼児を除く	★	★	★	★	★
遠藤クリニック	63-0515	★ 乳幼児を除く	★	★	★	★	★
児玉内科クリニック	69-7311	★ 乳幼児を除く	★	★	★	★	★
近藤医院	62-1155	★	★	★	★	★	★
たかのす今村クリニック	62-5655	★ 通院中の高校生のみ	★ 通院中の方のみ				
鷹巣病院	62-1210	★ 乳幼児・妊婦を除く	★	★			
たむら内科クリニック	63-2700	★ 1歳未満の乳児を除く	★	★	★	★	★
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		★ 通院中の方のみ				
国民健康保険合川診療所	78-3161	★ 乳幼児・妊婦を除く	★	★	★	★	★
市立米内沢診療所	72-4501	★	★	★	★	★	★
市立阿仁診療所	82-2351	★	★	★	★	★	★

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。

北秋田市内 各地区保健センター 案内図

北秋田市保健センター

北秋田市宮前町9-69

TEL 6 2-6 6 6 6



合川保健センター

北秋田市李岱字下豊田20

TEL 7 8-4 2 7 2



森吉保健センター

北秋田市米内沢字寺の上85



阿仁保健センター

北秋田市阿仁銀山字上新町71-1



◆ 夜間当番医 【受付】 毎日 18時30分～21時

- * 夜間の急な発熱、腹痛、ケガなどの際にご利用ください。
- * その日の担当医療機関、連絡先は毎月広報に掲載しています。
- * 年齢、症状に関わらず、事前に当番医へ電話等でご相談ください。

☆この冊子には、1年間の成人検診と乳幼児健診、予防接種などの情報が掲載されております。