健康ひろば
～保健センターからのお知らせ～

北秋田市令和５年度版
健康ガイド

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

こども

■母子健康手帳交付（要予約）

月日　７月３、10、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40分程度かかります。
※妊婦本人のマイナンバーカードと通帳の写しをご持参ください。

■助産師相談室「あのね、助産師さん」

月日　７月３（月）
時間　９時30分～12時
場所　北秋田市保健センター
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。
問 子育て世代包括支援センター「ココロン」☎62-6681

■おいDAY

月日　７月３日（月）
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。お好きな時間にお越しください。

■マタニティ教室【C：子育て体験コース】

月日　７月１日（土）
時間　９時30分～11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　①パパ&ママ沐浴体験、スキンケアについて
②パパ妊婦体験ジャケット試着
持ち物　母子健康手帳
※１週間前までに申し込みください

健康

■自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」作り始めませんか？
日時　７月31日（月）９時～18時
（所要時間は15分程度）ご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

■精神保健相談

日時　７月20日（木）15時～16時
場所　北秋田保健所 ２階
※前日10時まで予約してください
問 北秋田保健所 ☎62-1165

■がんサロン「北秋田 虹の会」

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）
月日　７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」

■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　７月11日（火）10時～12時
▷**サロン「すかっと」**森吉コミセン
日時　７月21日（金）10時～14時
▷**サロン「えがお」**前田公民館
日時　７月24日（月）10時～14時
▷**サロン「梅っこ」**合川公民館
日時　７月24日（月）10時30分～14時
▷**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
※精神保健福祉ボランティア「れもんの会」による

■こども立ち寄り相談室

月日　７月28日（金）
時間　10時～16時
※14時～臨床心理士もいます
場所　北秋田市民ふれあいプラザ２階A・B研修室
内容　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、どんな小さいことでも話したい気持ちになったら寄ってください。申込みは不要ですが、個別相談希望の方は事前に予約をお願いします。

北秋田市環境放射線量測定結果
空間線量調査（5月18日測定）

問い合わせ 生活課環境係 ☎62-1110

観測地点	測定結果
市役所本庁舎前	0.04
〃 合川庁舎前	0.04
〃 森吉庁舎前	0.04
〃 阿仁庁舎前	0.04
クリーンリサイクルセンター前	0.02
一般廃棄物最終処分場	0.03
鷹巣埋立地最終処分場	0.03

（単位：マイクロシーベルト毎時）

測定の結果、秋田県の通常レベルを超える数値は観測されていません。
※県の通常レベル 0.022～0.086

むし歯のない子（3歳児健診）▼5月24日の健診

高橋みくるちゃん 綴子上町
三浦うたちゃん 太田屋敷後
成田こうちゃん 材木町
林はるとちゃん 伊勢町
藤田あやなちゃん 太平町
松尾そういちちゃん 太田
金ゆあちゃん 上杉団地
佐藤かほちゃん 松ヶ丘
佐藤るいちゃん 福田
櫻田こはるちゃん 木戸石
安藤かずまちゃん 七曲
鈴木とうやちゃん 新中

接種費用 無料

＼平成９～23年度生まれの女性の方は／

子宮頸がんワクチンを公費で接種できます！

平成９～23年度生まれの女性の方は、ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンを公費で接種できます。令和５年４月から２価、４価のほかに９価ワクチン（シルガード９）が定期接種、キャッチアップ接種に追加されました。HPVワクチン未接種の方で接種を希望される方は期間内に接種しましょう。

①定期接種	平成19年４月２日生（高１）～平成24年４月１日生（小６）の女性 ※標準的な接種時期…中１
②キャッチアップ接種	平成９年４月２日生～平成19年４月１日生の女性

９価のHPVワクチンとは

HPVワクチンにはいくつかの種類（型）があり、９価ワクチンはこのうち９種類のHPVの感染を防ぐワクチンです。その中でも、子宮頸がんの原因の80～90％を占める、７種類のHPVの感染を予防することができます。

HPVワクチン実施医療機関（市内）

医療機関名	電話番号
北秋田市民病院	☎62-7001
奈良医院	☎62-1146
米内沢診療所	☎72-4501

※ほかに県内実施医療機関にて公費で接種できます。
※使用ワクチンについて医療機関にご確認のうえ、予約してください。
※県外で接種を希望される場合は事前に医療健康課までご連絡ください。
※左記の３医療機関で９価ワクチン接種ができるようになりました。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

おしらせ

■理学療法週間公開講座～健康って、リハビリって、理学療法って、？～（参加無料）

健康と理学療法の関わりや、シルバーリハビリ体操の実演、スポーツと理学療法士の関わりについて紹介します。参加無料、申込不要です。皆さまのご来場をお待ちしています。
日時　７月22日（土）　10時～12時
場所　北秋田市民ふれあいプラザ
対象者　健康、リハビリ、理学療法に興味のある方、進学を希望される方
問 秋田県理学療法士会 事業部 木元裕介 ☎018-867-1804

■「楽しく歌って健康に！」講演会

日時　７月23日（日）　13時30分～
場所　北秋田市民ふれあいプラザ
講師　NPO法人日本大衆音楽協会理事歌唱健康指導士 程塚（ほどづか）敏明（としあき） 氏
参加費　無料
問 桜庭 勇夫（いさお） ☎090-7078-3310

■生活支援サポーター養成講座

誰もが住み慣れた地域で安心して生活が送れるよう、地域の支え合いについて考えてみませんか？
日時　７月25日（火）　13時～16時
場所　合川公民館 研修室１・２
対象者　北秋田市民
内容　①介護保険制度②傾聴の基本③認知症サポーター養成講座
申込締切　７月18日（火）
申 社会福祉法人 北秋田市社会福祉協議会 担当：成田 ☎69-8025
問 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639

献血日程

７月13日（木）
●北秋田市役所本庁舎
10時～11時45分
13時～16時

８月２日（水）
●北秋田地域振興局
10時～11時45分
13時～14時15分
●大館能代空港ターミナルビル㈱
15時15分～16時15分

※各事業は状況により延期または中止になる場合があります。詳細については直接お問い合わせください。