



■きたあきた元気塾3期
(1月～3月)参加者募集

市民プールトレーナーによるフレイル予防の運動教室です。

対象 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方

※運動制限がある方は主治医への確認が必要です。

定員 鷹巣会場(15名)、森吉会場(20名)、阿仁会場(20名)

※新規申込者を優先し、参加決定次第参加者へ詳しいご案内などをお送りします。

会場 北秋田市民プール(毎週金曜)

森吉公民館(毎週水曜)

阿仁公民館(毎週木曜)

内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操等、各会場全12回

申込期間 12月1日(金)～15日(金)

※全会場送迎はありません。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■若者の生きる支援講演会

誰もが安心して子育てできる地域を目指して講演会を開催します。

日時 12月7日(木) 13時30分～15時

講演 「未来をたくましく生きぬく子どもを育てるために大切にしたいこと」

講師 合川公民館 館長 藤嶋 浩子氏

会場 北秋田市保健センター

※要申し込み。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

北秋田市環境放射線測定結果
空間線量調査(10月26日測定)

観測地点	測定結果	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。
市役所本庁舎前	0.03	※県の通常レベル 0.022～0.086 (単位:マイクローベルト毎時)
// 合川庁舎前	0.04	
// 森吉庁舎前	0.05	
// 阿仁庁舎前	0.05	
グリーンサイクルセンター前	0.03	
一般廃棄物最終処分場	0.03	
鷹巣埋立地最終処分場	0.04	

■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 12月12日(火) 10時～12時

▷サロン「すかっと」森吉公民館

日時 12月15日(金) 10時～14時

▷サロン「えがお」前田公民館

日時 12月18日(月) 10時～14時

▷サロン「梅っこ」合川公民館

日時 12月25日(月) 10時30分～14時

▷サロン「あず」交流センター

日時 第3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。

■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 12月25日(月) 9時～18時

(所要時間は15分程度です)

場所 北秋田市保健センター

内容 体組成(裸足で行います)、測定値の説明

■いのちとこころの個別相談

日時 12月22日(金)

13時30分～15時30分

場所 交流センター

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。個人の秘密は厳守します。ご本人だけでなく、ご家族・支える方でもご相談ください。(電話予約必須)

問 医療健康課健康推進係

☎62-6666

■精神保健相談

月日 12月21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時までに予約してください。

問 北秋田保健所 ☎62-1165

こども

■母子健康手帳交付(要予約)

月日 12月4、11、18、25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

持ち物 マイナンバーカード、通帳またはキャッシュカードの写し

※事前に予約してください。

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。

■助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 12月4、18日(各月曜日)

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 12月4、18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。お好きな時間にお越しください。

健康

■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を話してみませんか?

(個人情報はお守りします)

日時 12月21日(木) 13時～15時

場所 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」

献血日程
のご案内

月日	時間	実施場所
1月3日(水)	10時～12時 13時～16時15分	イオンタウン鷹巣

新型コロナウイルスワクチン令和5年秋開始接種情報

▶生後6か月児～4歳のお子さんは北秋田市民病院、5歳～11歳のお子さんは米内沢診療所で接種できます。

▶初回接種が完了した12歳以上の方は、ワクチンの供給量に応じて年齢の高い方から順次接種券を発送しています。11月末現在、50歳代に発送済です。お手元に届くまでお待ちください。

接種会場等詳細については、接種券に同封されるチラシをご覧ください。

問 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) 平日8時30分～17時

☎67-6567(予約センター直通)または☎62-6666

インフルエンザ予防接種 接種費用の一部を助成します!

ワクチン接種から免疫ができるまで2週間ほどかかりますので、早めに接種をお願いします。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。

【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。

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6年2月29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6年3月31日まで

実施場所 市内医療機関(要予約)

高齢者肺炎球菌予防接種の一部助成…詳細は「健康ガイド」または医療健康課へお問い合わせください。

子宮頸がん(HPV)ワクチンの予防接種

■定期予防接種

対象者 小学6年生から高校1年生の女子

実施期間 高校1年生になる年度の3月31日まで

実施場所 県内・市内実施医療機関

北秋田市民病院・奈良医院・米内沢診療所

※事前に医療機関にお問い合わせください。

※自費でHPVワクチンを受けられた方、県外で受ける予定の方には接種費用を助成します。詳細は下記までお問い合わせください。

問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■キャッチアップ接種

対象者 平成9年4月2日生～平成19年4月1日生の

女子で、HPVワクチンを3回受けていない方

実施期間 令和7年3月31日まで

実施場所 定期予防接種医療機関(左記)と同じ

後期高齢者医療費通知を発行します

後期高齢者医療保険にご加入の方には年2回、医療費通知を発行します。

令和5年分の発行予定日は次のとおりです。

	発行予定日	記載対象期間
第1回	令和6年1月17日(水)	令和5年1～10月受診分
第2回	令和6年2月26日(月)	令和5年11～12月受診分

問 秋田県後期高齢者医療広域連合業務課 ☎018-853-7155

12月末までに健(検)診を受けましょう

医療機関での健(検)診は12月末で終了します。

詳細は健康ガイドをご覧ください。

【受診可能な健(検)診】

●特定健康診査・後期高齢者健康診査

●胃がん検診

●女性の検診

●おとなの歯科健(検)診



問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

