



## ■きたあきた元気塾1期 (4～6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。

対象者 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 森吉会場・阿仁会場ともに20名  
※新規申込者を優先し、決定次第参加者へご案内などをお送りします。

会場 森吉公民館(毎週水曜日)  
阿仁公民館(毎週木曜日)

内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操など、各会場全12回

申込締切 3月22日(金)まで

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

## ■はつらつ栄養教室

料理の基本から始める男性の料理教室です。バランスのよい食事を自分で作ってみませんか？

日時 各会場2か月に1回 10時～14時  
対象 市内在住の65歳以上の男性

※1人暮らしの方、高齢世帯の方優先。

会場 ①北秋田市保健センター(鷹巣地区の方)

②森吉保健センター(合川、森吉、阿仁地区の方)

※②は送迎があります。

定員 各会場15名

(定員に達し次第終了)

申込締切 3月22日(金)まで

## 北秋田市環境放射線量測定結果

観測地点	測定結果	問い合わせ 生活課環境係 ☎62-1110
市役所本庁舎前	0.04	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 (単位:マイクローベルト/時)
// 合川庁舎前	0.05	
// 森吉庁舎前	0.04	
// 阿仁庁舎前	0.03	
クリーン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	

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 3月12日(火) 10時～12時

▷サロン「すかっと」森吉公民館

日時 3月15日(金) 10時～14時

▷サロン「えがお」前田公民館

日時 3月18日(月) 10時～14時

▷サロン「梅っこ」合川公民館

日時 3月25日(月) 10時30分～14時

▷サロン「あず」交流センター

日時 3月19日(火) 11時～14時

※精神保健福祉ボランティア「れもんの会」による。

## ■精神保健相談日

心に関する相談に専門医が対応します。

月日 3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。

☎ 北秋田保健所 ☎62-1165

## ■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 3月28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」

## ■のびのび運動教室

筋肉やお口の体操など、フレイル予防のための体操を行います。

日時 各会場で月1回 10時～11時15分

対象 65歳以上の方(健診を受ける方)

会場 ①北秋田市保健センター

②市民ふれあいプラザ

③森吉公民館

④前田公民館

⑤合川公民館

⑥阿仁公民館

定員 各会場40名

(定員に達し次第終了)

申込締切 3月15日(金)まで

☎ 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 3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 3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。

☎ 子育て世代包括支援センター

「ココロン」 ☎62-6681

### ■おいDAY

月日 3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

### ■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 3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

※ペースメーカーを装着している方は測定できません。

### ■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

### ■3月分(4月納付分)から協会けんぽの保険料率が変わります

協会けんぽは、主に中小企業の従業員とそこご家族の皆さまが加入する健康保険です。

秋田支部の健康保険料率は、令和6年4月納付分から9.85%(現行9.86%)へ引き下げとなります。

また、40歳から64歳までの方に対する介護保険料率も全国一律1.60%(現行1.82%)へ引き下げとなります。

皆さまの医療費に基づいて算出される保険料率は、皆さまの健康への取り組みによって抑えることができます。

まずは、病気の予防や健康保持のために年1回の健診を必ずお受けください。

☎ 全国健康保険協会秋田支部

☎018-883-1841

### ■3月1～7日は「子ども予防接種週間」です!

受け忘れていた予防接種はありますか？

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、母子健康手帳をご確認のうえ、対象年齢内での接種をお願いします。詳細は健康ガイドまたは市ホームページをご覧ください。

対象年齢や接種期限を過ぎると、接種料金が自己負担となりますので、ご注意ください。

【MR(麻しん風しん) 第2期】

接種対象は保育園等の年長児です。

接種期限は3月31日です。

【二種混合】

接種対象は11～13歳です。

【日本脳炎 2期】

二種混合と併せて、小学6年生のお子さんは忘れずに受けましょう。

## 献血日程のご案内

月日	時間	実施場所
3月21日(木)	10時～12時	北秋田地域振興局
	13時30分～16時	北秋田市役所本庁舎

**高齢者障がい者等外出支援サービス  
利用者負担金の緩和措置が終了となります**

内容	終了年月日
利用者負担金の緩和措置	令和6年3月31日

☎ 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639

**3歳児健診** (3月24日の健診)

吉田 ゆあ ゆあ ひろ ちん 中道 岱

木村 あみ さあ ひろ ちん 道前

三沢 みゆ なお ちゃん 米内 道前

木村 ゆひ なお ちゃん 松ヶ丘

梅田 けい い との ちゃん 松ヶ丘

倉内 けい い の ちゃん 高井

瀧澤 しさい い く たう り た ち

千葉 さい い い たう り た ち

熊谷 さい い い たう り た ち

米澤 えり よ ま な い

長岐 ひまな ちん 坊

奈良 良ひな ちん 上

大関 ひな ちん 野

永井 きい ちん 野

（3歳児健診）▼1月24日の健診

## 健康

### ■食生活改善推進員募集

北秋田市食生活改善推進協議会では、会員を募集しています。

対象者 食生活改善の普及・啓発活動に興味のある70歳未満の方

年会費 1,200円

申込締切 4月26日(金)

※詳細はお問い合わせください。

☎ 医療健康課健康推進係

☎62-6666

### ■北秋田市ドック助成について

国保ドック・長寿ドック・脳ドックの費用の一部を助成します。ドックの重複助成はありません。脳ドックの助成は5年に1回です。令和2～5年度に受診された方は助成対象外です。

申込開始 4月3日(水) 9時～

申込方法 電話または医療健康課窓口でお申し込みください。

※詳細は、広報4月号と一緒に配布の「北秋田市健康ガイド」をご確認ください。

### ■特定健診等について

4月から集団健(検)診が始まります。

令和6年度の健診より、国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者に、特定健診、後期高齢者健診受診券を個別通知します。その他の保険加入者は、各がん検診等該当者であれば受診券がなくても受診可能です。

※詳細は、広報4月号と一緒に配布の「北秋田市健康ガイド」をご確認ください。

### ■小児5～11歳新型コロナワクチン接種日追加のお知らせ

接種を希望される方は、医療健康課健康推進係までご連絡ください。

追加日時 3月22日(金)

13時30分～14時

医療機関 米内沢診療所

☎ 医療健康課健康推進係

☎62-6666

※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。