



健康

■パワーリハビリ参加者募集

週に1度のリハビリテーションで、老化を予防し元気はつらつに過ごしましょう。初心者大歓迎。送迎もあります。
対象 65歳以上で市の特定健診・後期高齢者健診を受けた方(受ける方)
日程 4月～6月(週1回3か月間)
場所 合川保健センター
内容 専用マシンを使用した軽運動など
申込締切 2月14日(金)
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)について

HPVワクチンのキャッチアップ接種を令和7年度まで延長します。
 平成9年度～平成20年度生まれの女性の方で、**令和6年度内に1回以上接種**している方は7年度終了まで公費で接種できます。
 HPVワクチン未接種の方で接種を希望される方は、希望する医療機関に直接予約してください。
 予診票を紛失された方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

■新型コロナワクチン・インフルエンザ予防接種を受けましょう

高齢者インフルエンザ予防接種の助成は**令和7年2月末**、高齢者新型コロナワクチン接種の助成は**令和7年3月末**までです。接種を希望される方は早めに接種しましょう。
 ※インフルやコロナの接種券は発行していませんので、希望する医療機関に直接予約してください。
 ※詳細は広報10月号や市ホームページをご覧ください。
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 2月3、10、17日(各月曜日)
時間 9時30分～16時
場所 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
 ※事前予約制です。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。
問 子育て世代包括支援センター「ココロン」 ☎62-6681

■助産師相談室「あのね、助産師さん」

月日 2月17日(月)
時間 9時30分～11時30分
場所 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 2月3、17日(各月曜日)
時間 9時30分～11時30分
場所 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。
問 子育て世代包括支援センター「ココロン」 ☎62-6681

■子育てサークルにじいろリボン～食育キッズ～

月日 2月10日(月)
時間 10時～13時
場所 保健センター
対象 市内在住の未入園児と保護者の方
内容 食育ゲーム、親子でクッキング
持ち物 子ども用箸・スプーン、おしぼり
申込期限 2月5日(水)
 ※電話または上記二次元バーコードからweb予約ができます。
問 子育て世代包括支援センター「ココロン」 ☎62-6681



■マタニティ教室 [B:クッキングコース]

月日 2月15日(土)
時間 10時～13時
場所 保健センター
対象 妊婦さんとその家族
内容 妊娠中におすすめのメニューづくり、妊娠・出産後の母乳に良い栄養について
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン
申込期限 2月7日(金)
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■母子保健推進員の募集

市母子保健事業に関心があり、ご協力いただける方を募集しています。
内容 乳幼児健診等の補助
回数 年間約15回
条件 概ね68歳までの方
募集締切 2月末日
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■幸せファミリーサポート事業(不妊・不育症治療費助成事業)

市では特定不妊・一般不妊・不育症治療費を助成しています。
特定…20万円まで/回(県の助成に上乗せ)
一般…20万円まで/年度
不育症…15万円まで/年度
 ※一般・不育は5か年まで。
 ※一般不妊・不育症治療費助成は年度中の治療費が対象になります。
3月31日までに申請をお願いします。遅れる場合はお知らせください。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

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 2月17日(月) 9時～18時(所要時間は15分程度です)
場所 保健センター
 ※ペースメーカー等、体内機器を装着している方は測定できません。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■精神保健相談日

月日 2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時までに予約してください。
問 北秋田保健所 ☎62-1165

★すこやか健康講座

日時 2月20日(木) 13時30分～15時
場所 保健センター
内容 「オーラルフレイル予防と口腔ケア」
講師 北秋田市民病院歯科口腔外科 診療科長 中川 祥さん
 ※バス送迎あり(定員26人)
 ※事前にお申し込みください。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■がんサロン「北秋田虹の会」

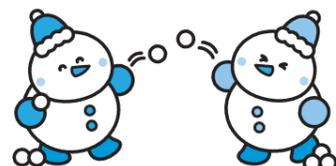
がん患者や家族が抱えている不安や悩みなどを話してみませんか?(個人情報はお守りします)
日時 2月27日(木) 13時～15時
場所 男女共同参画活動拠点施設「ハートフルプラザ・北秋田」(交流センター内)
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■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 2月4日(火) 10時～12時
 ▷サロン「えがお」前田公民館
日時 2月17日(月) 10時～14時
 ▷サロン「すかっと」森吉公民館
日時 2月21日(金) 10時～14時
 ▷サロン「梅っこ」合川公民館
日時 2月24日(月) 10時30分～14時
 ▷サロン「あんず」交流センター
日時 2月18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。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

献血日程のご案内

月日	時間	実施場所
2月27日(木)	10時～11時45分	社会福祉法人 秋田県民生協会
	13時～14時	



国民年金加入の皆さまへ

お得な国民年金保険料の前納を検討してみませんか?

■保険料の前納とは?

国民年金にご加入の皆さまは毎月の年金保険料を、基本的に納付書で納めていただいておりますが、保険料をまとめて納付することで割引を受けることができます。

■(参考) 令和6年度における前納金額と割引額(口座振替の場合)

毎月納付(割引なし)		6か月前納		1年前納		2年前納	
保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
16,980円	—	100,720円	1,160円	199,490円	4,270円	397,290円	16,590円

※上記は令和6年度の金額であり、令和7年度の金額は1月下旬に厚生労働省ホームページで公表される予定です。

■お手続きについて

①基礎年金番号がわかるもの ②金融機関口座がわかるもの ③金融機関届出印 の3点をご準備のうえ、市役所(本庁舎国保年金係、各総合窓口センター)またはお近くの年金事務所でお手続きできます。

4月末からの6か月前納、1年前納、2年前納をご希望の場合は、**2月末までの申し込み**をお願いします。なお、納付書による支払いの場合、任意の月分から当年度末または翌年度末までの国民年金保険料をまとめて前納することができます。

※現金での前納を希望する場合は年金事務所までお問い合わせください。

※保険料が一部免除された方は、口座振替の前納制度はご利用できません。

問 市民課国保年金係 ☎62-1118 / 鷹巣年金事務所国民年金課 ☎62-1490

※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。