



## 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

受け忘れていた予防接種はありませんか？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、母子健康手帳を確認のうえ、対象年齢内での接種をお願いします。詳細は、北秋田市健康ガイドや、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 保育園等の年長児  
接種期限 3月31日(お急ぎください！)

●二種混合 接種対象 11歳～13歳未満

●日本脳炎2期 接種対象 9～13歳未満

※二種混合と日本脳炎2期については、小学6年生のお子さんは忘れずに接種を受けましょう。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666



## 市民病院 診療体制変更のお知らせ

4月1日より、小児科および産婦人科の診療体制が変わります。皆さまには、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

〈小児科〉外来:週5の診療体制を維持します  
入院:受け入れを中止します

〈産婦人科〉外来:新規の患者さんの受け入れを停止しています  
定期通院中の方を対象に、週1回の完全予約制で診療を行います(今後の状況により、変更となる場合があります)  
入院:引き続き、受け入れを中止します

※夜間や休日の救急診療は、これまでどおり、市民病院で対応します。  
※入院が必要となる場合に備え、大館市立総合病院・能代厚生医療センターとの連携体制を整えています。

☎ 北秋田市民病院 ☎62-7001

## こども

### 母子健康手帳交付

月日 3月2、9、16、23、30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60分程度かかります。

☎ 子育て課母子保健係 ☎62-6681

### 助産師相談室

「あのね、助産師さん」

月日 3月9、16、23日(各月曜日)

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対面で対応します

☎ 子育て課母子保健係 ☎62-6681

### おいDAY

月日 3月9、16、23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

☎ 子育て課母子保健係 ☎62-6681

## 健康

### 「きたあきた元気塾」1期(4月～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 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・場所・日時

①合川会場(20人):合川公民館(毎週水曜日 14時～15時30分)

②阿仁会場(20人):阿仁公民館(毎週木曜日 13時30分～15時)

※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。

※全会場送迎はありません。

内容 ストレッチ・筋トレ・リズム体操等(各会場全12回)

申込締切 3月6日(金)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### 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行います。

日時 各会場で月1回 10時～11時15分

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市民ふれあいプラザ(2教室) 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50人

※定員に達し次第締め切ります。

申込締切 3月13日(金)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### 精神保健相談

心に関する相談に専門医が対応します。

月日 3月19日(木)

時間 15時～16時(受付14時30分～)

場所 北秋田保健所

※前日10時までに予約してください。

☎ 北秋田保健所 ☎62-1165

### 男のはつらつ講座

料理と運動を学ぶ男性の教室です。仲間と楽しみながら健康づくりをしませんか？(各会場1か月に1回)

対象 市内在住の65歳以上の男性(一人暮らし、高齢世帯の方優先)

場所 ①保健センター(鷹巣の方) ②森吉保健センター(合川、森吉、阿仁の方)

※②は送迎があります。

参加費 1回500円(材料費)

定員 各会場15人

申込締切 3月19日(木)

※定員に達し次第締め切ります。

☎ 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。(個人情報はお守りいたします)

日時 3月26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)

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### 自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」づくりを始めませんか？

日時 3月30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。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### 食生活改善推進員(ヘルスマイト)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 食生活改善の普及・啓発活動に興味のある方

年会費 1,200円

募集締切 4月24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

### 心のふれあい相談員によるサロンへどうぞ

サロンでは、お茶やコーヒーを飲みながら話をしたり、さまざまな悩みを語り合う場です。

心のふれあい相談員(市民の身近な相談役として活動するボランティア)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10日(火) 10時～12時

▷サロン「えがお」前田公民館

日時 3月16日(月) 10時～14時

▷サロン「あんず」交流センター

日時 3月17日(火) 11時～14時

▷サロン「梅っこ」合川公民館

日時 3月23日(月) 10時30分～14時

▷サロン「すかっと」森吉公民館

日時 3月27日(金) 10時～14時

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### 特定健診等のお知らせ

4月13日(月)から集団健(検)診がはじまります。

国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者に、成人健(検)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、4月に配布する北秋田市健康ガイドをご確認ください。

☎ 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4～7年度に受診された方は助成対象外です。

申込期間 4月2日(木)～30日(木) 9時～17時15分

申込方法 電話または医療健康課窓口で申し込み

※定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

※詳細は、4月に配布する北秋田市健康ガイドをご確認ください。

☎ 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

### 複十字シール募金のお礼

皆さまからご協力いただきました複十字シール募金について、結核予防会秋田県支部へ寄付しました。

あたたかいご支援、誠にありがとうございました。

☎ 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
3月24日(火)	10時～12時	市役所第二庁舎
	13時30分～16時	北秋田地域振興局

木村	齊藤	佐々木	淡路	加賀	小島	北林	津谷	(3歳児健診)▼1月21日の健診 むし歯のなご子
そら	かい	とる	こう	ゆず	いし	すず	あつ	
ちゃん	と	と	が	は	ち	ち	ち	
あ	ちゃん							
げ	舟	宮	花	新	下	前	大	
ぼ	見	前	園	田				
の								
町	町	町	町	中	町	野	町	