



こども

■母子健康手帳交付

月日 6月1、8、15、22、29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
※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。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6681

■おいDAY!
助産師相談室「あのね、助産師さん」

月日 6月1、15、22日(各月曜日)
時間 10時～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。どなたでもお好きな時間に遊びにいらしてください。赤ちゃんの計測もできます。

6月1日はクッキングDAY!
10時30分から、管理栄養士が離乳食に役立つ調理法を紹介します。
※「あのね、助産師さん」同日開催。
産前・産後のお母さんの身体のことや、授乳に関する心配などご相談ください。
問 こども課母子保健係 ☎62-6681

■マタニティ教室[B:クッキングコース]

日時 6月13日(土) 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 妊娠中のおすすめメニューづくり(調理したものをお昼に食べます)妊娠、出産後の母乳に良い食事と栄養、歯の健康について
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、三角きん
※1週間前までに申し込みください。
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6681

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 6月25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

■いのちとこころの個別相談

誰にも相談できず、ひとりで悩んでいますか?つらい気持ちを少しでも話してみませんか?
日時 6月26日(金) 13時30分～15時30分
場所 交流センター
内容 臨床心理士による個別相談です。個人の秘密は厳守しますので、ご安心ください。ご本人以外にも、ご家族や支えている方からの相談もお受けします。
※相談がある方は、電話予約のうえお越しください。
問 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」づくり始めませんか?
日時 6月29日(月) 9時～18時
場所 保健センター
内容 体組成(裸足で行います)測定値の説明
※所要時間は15分程度です。ご都合のよい時間にお越しください。
※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

心に関する相談に専門医が対応します。
日時 6月18日(木) 15時30分～16時30分(受付:14時30分～)
場所 北秋田保健所 2階
※ご予約は前日午前10時まで以北秋田保健所へお電話ください。
問 北秋田保健所 ☎62-1165

■フレイル健診参加者募集

フレイルとは「健康」と「要介護」の中間の状態です。この健診で心身の軽微な衰えを早期発見できます。
対象 65歳以上で要介護認定を受けていない方
内容 問診、筋肉量、歩行速度測定、口腔状態チェック、保健師によるアドバイスなど
月日・場所 6月12日(金) 森吉公民館
受付時間 13時～
健診時間 13時30分～15時30分
定員 30人
申込締切 開催日の10日前まで
※定員に達している場合がありますのでご了承ください。
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、様々な悩みを語り合いませんか?
▷サロン「お茶っこ」阿仁公民館
日時 6月9日(火) 10時～12時
▷サロン「えがお」前田公民館
日時 6月15日(月) 10時～14時
▷サロン「すかっと」森吉公民館
日時 6月19日(金) 10時～14時
▷サロン「梅っこ」合川公民館
日時 6月22日(月) 10時30分～14時
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

健康

■空港スカイウォーク

月日 6月26日(金)※小雨決行
時間 10時～12時(9時45分～受付)
集合場所 空港周辺ふれあい緑地センターハウス
持ち物 飲み物、タオル、雨具
内容 ウォーキング(2キロコース、4キロコース)
※各地区からバス送迎がです。(定員26人)
申込締切 6月12日(金)
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■「きたあきた元気塾」2期生(7月～9月)参加者募集

3か月間、週に1回実施する北秋田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 65歳以上の方
※運動制限のある方は主治医への確認が必要です。
定員 森吉地区20人 阿仁地区20人 男塾15人
※全会場先着順ではありません。定員を超えた場合は新規申込者を優先し、選考させていただきます。

会場 ①森吉地区:森吉公民館(水曜日14時～15時30分)
②阿仁地区:阿仁公民館(木曜日13時30分～15時)
③男塾:北秋田市民プール(金曜日13時30分～15時)
内容 ストレッチ、筋トレ、リズム体操等(全12回)
※全会場送迎はありません。
申込締切 6月10日(水)
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
6月12日(金)	10時～11時30分	朝日建設(株)本社
	13時～16時	
6月19日(金)	9時45分～10時30分	(株)テーエムシー
	11時15分～12時	(株)クラウン精密秋田工場
	13時30分～16時	(株)佐藤庫組

市民病院だより (NO.4)
医療費の「あと払い」サービスのご案内 問 北秋田市民病院 ☎62-7001

■診察が終わったら、そのまま帰宅できます
・このサービスをご利用いただくと、会計の呼び出しや精算機に並ぶ必要がありません。診察が終わり、処方箋を受け取った後は、そのままお帰りいただけます。
・医療費は、事前に登録いただいたクレジットカードから、診察日の17時に自動でお支払いとなります。

■スマホアプリ「Sma-pa」で簡単に利用できます
・このサービスは、スマートフォンアプリ「Sma-pa」を利用します。
・あらかじめアプリにクレジットカード情報を登録しておくことで、受付は二次元コードをかざすだけ、診察後は会計待ちなし、診療内容や状況の確認もアプリで可能といった、スムーズな受診が可能になります。

■利用の流れはとてもシンプルです
① 来院時、再来受付機で二次元コードを読み取り「あと払い」を選択
② 通常どおり診察
③ 診察終了後はそのまま帰宅
これだけで、会計手続きは完了します。

■こんな方におすすめです
・会計待ちの時間を短くしたい方やお仕事やご予定で早く帰宅したい方、通院をよりスムーズにしたい方におすすめです。

■ご利用にあたって
・事前にスマホアプリへの登録が必要です。
・お支払いはクレジットカードとなります。

■もっと便利に、もっとスムーズに
・「診察が終わったらすぐ帰れる」そんな新しい受診スタイルが始まっています。まだご利用でない方も、ぜひ一度お試しください。