



こども

■母子健康手帳交付

**月日** 8月3、10、17、24、31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。  
※手続きには60分程度かかります。  
**問甲** こども課母子保健係 ☎62-6681

■おいDAY！  
助産師相談室「あのね、助産師さん」

**月日** 8月4日(火)、10、24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。どんな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。  
**8月10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

健康

■複十字シール募金運動

結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。各地域の結核予防婦人会員が中心となって実施しますので、皆さんの温かいご協力をお願いします。  
**期間** 8月1日(土)～12月31日(木)  
**問** 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■専門医による精神保健相談会

**日時** 8月20日(木) 15時～16時  
(受付14時30分から)  
**場所** 北秋田保健所 2階  
※前日午前10時まで要予約。  
**問甲** 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。(個人情報はお守りします)

**日時** 8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

■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** 8月28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。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。  
**問甲** 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** 8月31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

■令和8年度  
8020いい歯の表彰募集

**対象**  
①秋田県内に住所がある方  
②20本以上自分の歯がある方(入れ歯やインプラントを除く)  
③令和8年4月1日時点で満80歳以上で、これまでに表彰を受けていない方  
④協力歯科医療機関から推薦された方  
**申し込みの流れ**  
10月9日(金)までに協力歯科医療機関で認定審査を受けてください。  
※対象者には年度内に認定書を交付します。  
**問** 秋田県歯科医師会 ☎018-865-8020  
**問** 県庁健康づくり推進課 ☎018-860-1426

■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すごしましょう。  
**①一般教室3期(送迎もあります)**  
**対象** 65歳以上の方(要支援、フレイル状態の方を優先します)  
**日程** 10月～12月(週1回3か月)  
**②自主トレ教室2期**  
**対象** 65歳以上の方(一般教室を2回以上参加しており、ご自身で会場まで来られる方、器械操作が可能な方)  
**日程** 10月～3月(週1回6か月)  
※申込多数の場合は自主トレ1期に参加していない方を優先します。  
**▶共通事項**  
**会場** 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  
※筋力強化トレーニングではありません。  
**申込締切** 8月10日(月)  
**問甲** 医療健康課健康推進係 ☎62-6666



健康

■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？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** 8月4日(火) 10時～12時  
▶**サロン「えがお」前田公民館**  
**日時** 8月17日(月) 10時～14時  
▶**サロン「すかっと」森吉公民館**  
**日時** 8月21日(金) 10時～14時  
▶**サロン「梅っこ」合川公民館**  
**日時** 8月24日(月) 10時30分～14時  
**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          |
|----------|------------|---------------|
| 8月5日(水)  | 10時～11時30分 | 北秋田地域振興局      |
|          | 13時～14時    |               |
|          | 15時～16時    | 北秋田市民病院       |
| 8月21日(金) | 10時～11時    | JA秋田たかのす営農部   |
|          | 13時～13時45分 | 特別養護老人ホーム 森泉荘 |
|          | 14時30分～16時 | 秋田内陸線 阿仁合駅    |

市民病院だより(No.5)  
**問** 北秋田市民病院 ☎62-7001

もっとスムーズな受診へ  
**マイナ保険証**  
マイナタッチをご活用ください

ご不明な点は、窓口またはスタッフまでお気軽にお声がけください。

当院では、マイナバーカードを健康保険証としてご利用いただく「マイナ保険証・マイナタッチ」を推進しています。資格確認がスムーズになるほか、必要時の情報確認が適切な医療につながる場合があります。

**①資格確認がスムーズに**  
マイナバーカードを端末にかざすだけで、健康保険の資格確認が簡単・正確に行えます。

**②手続きが簡単に**  
高額療養費制度の限度額適用認定証の提示が不要になる場合があります。

**③お薬・健診情報の共有に役立ちます**  
同意いただくことで、過去のお薬や健診の情報を医師と共有でき、より適切な診療につながります。

**④もしもの時の安心につながります**  
救急搬送時など、ご本人から詳しい説明が難しい場面でも、医療機関や救急隊が必要な情報を確認できる場合があります。迅速で適切な対応につながることが期待されています。

**【マイナタッチの方法】**  

**①端末にかざす**  
マイナバーカードをカードリーダーにかざします。

**②本人確認**  
顔認証または暗証番号を入力します。

**③資格確認完了**  
画面の案内にしたがって資格確認は完了です。

**簡単・スピーディーに完了します！**  
※事前にマイナバーカードの健康保険証利用登録が必要です。  
※登録もマイナタッチで行えます。

**マイナ保険証の利用は、あなたと大切な人の安心につながります**  
普段の受診がスムーズになるだけでなく、いざという時の医療にも大きな力を発揮します。この機会に、ぜひマイナ保険証をご利用ください。