



こども

■マタニティ教室[B:クッキングコース]

日時 10月3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、母乳に良い食事と栄養、歯の健康のお話し
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、エプロン、三角きん
※1週間前までに申し込みください。
問・申 こども課母子保健係 ☎62-6681

■母子健康手帳交付

月日 10月5、19、26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、手続きには60分程度かかります。
問・申 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 10月5、26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。
※母子健康手帳をお持ちください。
10月5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

■北秋田市カムカム健康教室

いつまでも美味しく食べるために、よく噛む習慣を始めませんか? 噛み応えのある料理の調理法が学べます。
日時 ①10月16日(金) 10時～14時30分
②11月27日(金) 10時～14時30分
③12月14日(月) 10時～14時30分
場所 保健センター
対象 令和8年度末年齢74歳以下で、全3回すべてに参加出来る市民の方
内容 【午前】カムカムランチの調理実習、昼食
【午後】健康講話
①咀嚼の大切さ
ー噛んで食べることで健康にー
講師: 松本歯科大学 特任教授 増田 裕次さん
②シニア世代の「低栄養」に注意!
食事から考えるフレイル予防
講師: 秋田県栄養士会 管理栄養士 工藤 兼津美さん
③オーラルフレイルを予防しよう
ー食べる楽しみいつまでもー
講師: 歯科衛生士 川村 孝子さん
持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具
参加費 各回500円
申込締切 10月9日(金)
※定員(15人)になり次第、受け付けを終了します。
問・申 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? (個人情報はお守りします)
日時 10月22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



■精神保健相談

日時 10月15日(木) 15時～16時(受付:14時30分～)
場所 北秋田保健所
※**前日午前10時までに**北秋田保健所へお電話ください。
問・申 北秋田保健所 ☎62-1165

■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 10月13日(火) 10時～12時
▷**サロン「すかっと」** 森吉公民館
日時 10月16日(金) 10時～14時
▷**サロン「えがお」** 前田公民館
日時 10月19日(月) 10時～14時
▷**サロン「梅っこ」** 合川公民館
日時 10月26日(月) 10時30分～14時
問 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

■成人健(検)診追加日程のお知らせ(要予約)

今年度の健(検)診をまだ受けていない方は、この機会を逃さずに受診しましょう。国保加入者および75歳以上の方の健(検)診料は無料です。
月日 10月18日(日) 7時～8時30分
10月19日(月) 7時～8時30分
10月20日(火) 7時～8時30分
10月31日(土) 7時～8時30分
場所 保健センター
内容 特定・後期高齢・さわやか健診
胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診
対象 各検診の対象は「健康ガイド」をご覧ください
予約方法 ①電話予約 ②Web予約
持ち物 ▶マイナ保険証・資格確認書等
▶受診券(国保、後期高齢者のみ)
▶健康手帳(無い方には当日発行)
問・申 医療健康課健康推進係 ☎62-6666

健康

■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せんか? つらい気持ちを少しでも話してみませんか?
日時 10月23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・申 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
10月4日(日)	10時～11時30分	いとく鷹巣ショッピングセンター
	13時～16時	

市民病院だより(No.6)



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



問 北秋田市民病院 ☎62-7001

当院では、マイナナン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

マイナナン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
マイナナン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・スピーディに完了します!

※事前にマイナナン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。