

子ども予防接種週間

3月1日(水)～7日(火)

予防接種への関心を高め、接種率の向上を図るため、3月1日から7日まで「子ども予防接種週間」が実施されます。にかほ市内では下記の日程で、各医療機関において予防接種を受けることができます。公費負担で接種できる期間中に予防接種を済ませましょう。由利本荘市でも実施する医療機関があります。直接、各医療機関にお問い合わせください。



【接種内容】

- ・B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・不活化ポリオ・BCG・二種混合・日本脳炎
- ・水痘・MR・口タ・HPV

医療機関	電話番号	接種日程						
		3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)	3/5(日)	3/6(月)	3/7(火)
院内診療所	36-2150	午後	-	-	-	-	午後	午前
小出診療所	36-2124	午前	午前	-	-	-	午前	午後
加藤医院	35-2543	午後	午後	午後	-	-	午後	午後
神坂医院	43-3108	午前・午後	-	午前・午後	午前	-	午前・午後	午前・午後
金病院	43-5522	午前	午前・午後	午前・午後	午前	-	午前・午後	午前・午後

注) 医療機関によって実施していないものもあります。 **問合せ先** 仁賀保保健センター ☎32-3000  
 医療機関にお問い合わせください。  
 注) 加藤医院は午後4時から5時までの受付です。 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

にかほ市 健康ポイント制事業

～健康ポイント交換申請は3月31日までです～

健康ポイント制事業のポイント交換申請は、3月31日までです。

次の項目を確認し、期限までに健康ポイントカードと交換申請書を提出してください。

●確認事項

- ①A.マイチャレンジポイントは記入していますか？
- ②A.マイチャレンジポイントが60ポイント以上ありますか？
- ③A.マイチャレンジポイント、B.検診受診ポイント、C.保健事業参加ポイントの合計が100ポイント以上ありますか？

※記入方法が不明な場合は、直接窓口にご持参ください。

**問合せ先** 仁賀保保健センター ☎32-3000  
 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

高齢者等 声掛け見守り巡回日程

75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も希望があれば訪問します。3月の日程は下記の通りです。

期 日	巡回地域
1日(水)	釜ヶ台、下坂、上坂、冬師、桂坂、東畑、畑、伊勢居地、中野、寺田
2日(木)	堺、樋ノ口、百目木、立居地、三日市、小国、馬場、上小国、院内
6日(月)	石田、田抓、杉山、市営住宅ひまわり、横根、市営住宅さくら、芹田、三森
7日(火)	鈴、両前寺、市営住宅はまなす
8日(水)	琴浦
9日(木)	平沢
13日(月)	平沢
14日(火)	室沢

問合せ：市社会福祉協議会 ☎32-3010  
 子育て長寿支援課 ☎32-3042



仁賀保保健センター (スマイル内) ☎32-3000  
 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

- 人でした。
- ☆阿蘇 奏斗(平沢)
  - ☆伊藤 愛子(平沢)
  - ☆佐藤 晴香(室沢)
  - ☆石川 太一(室沢)
  - ☆須藤 大智(室沢)
  - ☆内海 心希(室沢)
  - ☆横山 蒼(小国)
  - ☆佐藤 丈介(横根)
  - ☆渡辺 栗那(喜佳毛)
  - ☆齋藤 帆那(樋ノ口)



楽しくアンチエイジング 教室参加者募集

内臓脂肪が気になっていたり方や、いつまでも若々しく健康でいたいと思ってる方を対象としたアンチエイジング教室を4月から開催します。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるようなメニューを行っていきます。ぜひ、ご参加ください。

対象 40歳以上の方

こころの相談口

臨床心理士による育児相談や『不登校・ひきこもり・家庭内暴力など』の思春期相談や「うつ」などの相談を行っています。

期日 3月23日(木)

訪問事業(こころ)

ストレス社会に生きる私たちにとって、心の健康を保つ生活が大切です。現在の心の健康が阻害されることによるうつ症状の増加やひきこもり、アルコール依存症、自殺等が深刻な社会問題となっています。

そこで、保健師や看護師が電話や訪問等で心身の様子を伺っています。

一人ひとりが望ましい生活習慣やこころの健康づくりに取り組み、元気に過ごしていくためにお気軽にご相談ください。

申込先 金浦保健センター

精神保健相談日

精神科医師による相談事業です。ご本人、家族の方が対象です。一人で悩まずご相談ください。

期日 3月16日(木)

時間 ①午後2時～3時  
 ②午後3時～4時

会場 各保健センター

申込先 14日(火)まで金浦保健センターへ

成人歯科検診のお知らせ

にかほ市では、昨年5月末に今年度40・50・60・70歳になる方を対象に、無料で歯科検診を受診できる「受診券」を送付しています。「受診券」の期限日は3月31日までとなっていますので、手元にある方は忘れずに受診しましょう。受診券を紛失した方には再度送付しますので、各保健センターへお問い合わせください。

にかほ市家族介護教室

高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が継続できるように在宅介護を支援する事業として「家族介護教室」を開催しています。

期日 3月15日(水)

時間 午後1時30分～3時

会場 スマイル

対象者 在宅介護をしているご家族や興味をお持ちの方

内容 オムツの選び方・あて方について

講師 伊藤寛晃氏(おむつアドバイザー)

参加費 無料

申込期限 3月10日(金)

申込・問合せ 楽しいわが家 佐々木、竹島 ☎32-3711

※この事業は、市からの委託事業として実施しています。

