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

親と子のニコニコクラブ

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【ひよこコース】
期日　5月10日(水)
対象　平成28年4月2日～29年1月31日生まれ
申込期限　5月2日(火)
内容　ベビーマッサージ
受付　午前9時30分～10時
申込・問合先　象潟保健センター

【ぱんだ・うさぎ合同コース】
期日　5月17日(水)
対象　平成25年4月2日～28年4月1日生まれ
申込期限　5月12日(金)
内容　むし歯予防教室
会場　象潟保健センター
受付　午前9時30分～10時
申込・問合先　象潟保健センター

すくすく広場

▽すくすく広場（5月の保健センター開放日）
期日　1日(月)、2日(火)、8日(月)、9日(火)、11日(木)、18日(火)、19日(水)、24日(水)、26日(金)、29日(月)、30日(火)、
時間　午前9時00分～15時00分
▽5月のニコニコ相談日（身長・体重も測れます）
期日　30日(火)
時間　午前10時～11時

こころの相談日

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」等の相談を行なっています。

期日　5月25日(木)
時間　①午前10時～12時　②午後1時～3時
※1人1時間
会場　各保健センター
申込　23日(火)まで金浦保健センター

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　5月24日(水)
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　22日(月)まで金浦保健センター

高齢者肺炎球菌予防接種

今年度の対象の方に個別通知をしています。詳しくはそちらをご覧ください。

対象　平成29年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になった方もしくはなる方
接種回数　1回
※助成を受けられる機会は一生に1回となります。
助成額　3,000円
※接種料金から助成額を引いた分が自己負担となります。過去にこの予防接種を受けたことのある方は対象外です。

健康づくり食育教室に参加しませんか

市では「健康づくり食育教室」を象潟地域で開催しています。食生活を見直すことは、健康づくりの基本となります。この教室で、うす味料理の工夫やバランスのとれた食事について勉強してみませんか。

期日　5月19日(金)
時間　午前10時～午後1時
会場　象潟構造改善センター
参加費　300円
持ち物　エプロン・三角巾・筆記用具
定員　18人まで（先着順）
申込期限　5月12日(金)まで
申込・問合先　健康推進課

5月 高齢者等声かけ見守り巡回日程表

右記の日程で訪問します。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、希望により訪問します。

期日	巡回地域
1日(月)	高森団地、赤石1・2区、地蔵町区、岡の谷地1・2区、上町1・2区
2日(火)	新丁1・2区、堀切区、踏切2区、新町2区、木の浦区
8日(月)	大竹1・2・3区、前川1・2区、山王区、夢が丘区、桜が丘区、十二林1・2区、駅通り区2
9日(火)	北向区、浜金浦1区、北金浦1区、北金浦2区、浜金浦2区、塩焚浜区
10日(水)	黒川区、飛区、新町三区、花潟区、駅通り区1、新町1区、踏切1区
12日(金)	金浦地区不在者再訪問

問合先　◆市社会福祉協議会　☎32−3010　◆子育て長寿支援課　☎32−3042

胃がん検診日程表［象潟地域］

◆対象　今年度40歳以上の方
◆内容　問診と胃部レントゲン検査
◆料金　2,000円（今年度50歳～59歳の方は無料）

実施日	対象地区	会場	受付時間
5月15日(月)	小滝、本郷、横岡、大境、目貫谷地	上郷生活改善センター	5：30～　7：00
	石名坂、舟岡、水岡、大森、長岡、大飯郷		
16日(火)	大須郷、小砂川1区・2区、観音森	都市農村交流センター	
	関、西中ノ沢、砂山、洗釜、大砂川、川袋		
17日(水)	下浜山、大塩越、島、中橋町、小浜・唐ヶ崎	象潟保健センター	
	大町、横町、妙見町、下浜の町		
18日(木)	上浜の町、浜畑、臨海、荒古屋、駅前		
	下新町、上新町、冠石、下荒屋		
19日(金)	上荒屋、栄町、潟見町1区・2区		
	武道島1区、大谷地		
22日(月)	武道島2区、28区～34区、上狐森、松ヶ丘		
23日(火)	桜ケ丘、向山、鳥の海1区・2区		
	鳥屋森、立石1区・2区、はまなす		

申込・問合先　象潟保健センター

保健センターから こんにちは Health Column Series

毎月1回、にかほ市の保健師による健康コラムなどを掲載する新コーナーが4月からスタートしました！

5月1日号 vol.2 将来の胃がん発生予防～ピロリ菌検査を受けましょう～

秋田県は胃がんの死亡率がワースト1位という結果になっています。にかほ市においても胃がんによる死亡比※は全国平均を上回っており、将来的な胃がん予防が必要不可欠です。

胃がんによる標準化死亡比

	男性	女性
全国	100.0	100.0
秋田県	132.6	131.4
にかほ市	129.1	130.2

※全国を100.0とし、これよりも高い数値の場合、その地域は全国よりも死亡率が高いとなります。

●胃がんとピロリ菌

よく耳にする「ピロリ菌」は、胃炎や胃潰瘍、さらには胃がんを引き起こす要因として注目されています。ピロリ菌はほとんどが5歳までに感染するといわれ、長期間ピロリ菌が胃にいることで、胃の粘膜は薄く痩せてしまい胃がんになりやすい環境になってしまいます。

●ピロリ菌抗体検査

ピロリ菌検査（ピロリ菌抗体検査）は、内視鏡や血液・尿・便・呼気等による検査方法があります。検査結果がピロリ菌陽性でも、除菌を行うことで将来胃がんにかかりにくくすることができます。平成28年度にかほ市人間ドック受診者でピロリ菌検査を受けた人のうち約37％の方がピロリ菌陽性でした。もしかしたら、あなたの胃にもピロリ菌が潜んでいるかもしれません。胃がん検診や人間ドックを定期的に受けながら、医療機関にてピロリ菌検査も受けてみましょう。

インターバル速歩講習会 ～運動を核とした予防医学～

今話題の歩き方です。3分ずつゆっくり歩きと早歩きを繰り返し、筋力をつけていくという歩き方の理論と実技を学んでみましょう。

期日　5月28日(日)
時間　午前10時～12時
会場　金浦体育館
講師　医学博士（信州大学大学院）森川　真悠子氏
定員　50名
申込期限　5月23日(火)

申込先　スポーツ振興課　☎33−8855