



福祉健康保健

仁賀保保健センター ☎ 32 - 3000
健康推進課 (スマイル)
金浦保健センター ☎ 38 - 4200
にかほ市ネウボラあのね
象潟保健センター ☎ 43 - 7501

3月のすくすく広場

【象潟保健センター開放日】

▼日時／2日(月)、9日(月)、13日(金)、16日(月)、19日(木)、23日(月)、24日(火)、25日(水)、27日(金)、30日(月)、31日(火)・9時〜15時

Health Information

助産師によるおっぱい・ミルク相談日

赤ちゃんがおっぱいを吸ってくれない、おっぱいやミルクを嫌がる、足りているか心配、卒乳についてなど個別に対応します。

▼相談日／3月3日(火)、10日(火)、23日(月)▼申込方法／各日前日まで電話にて予約▼持ち物／母子手帳、タオル、ミルク、おむつなど赤ちゃんのお出かけグッズ

問にかほ市ネウボラあのね

「各種がん検診（令和2年度）」を受けられる皆さまへ

Health Information

昨年12月に配布した「にかほ市がん検診等申込み調べ」にて、『市で受ける』と回答された方に今年度より「にかほ市がん検診申込み一覧」を配布します。一覧は3月中旬から4月上旬頃に健康推進員が配布します。届きましたら、ご自身が受けられる各種がん検診についてご確認ください。※医療機関方式を希望された方には、クーポン券を同封します。

令和元年度各種予防接種・妊産婦健診・一般不妊治療・不育症治療助成金の申請はお済みでしょうか？

Health Information

今年度県内外の契約医療機関外での予防接種や里帰り先での妊産婦健診、一般不妊治療費、不育症治療費にかかった費用の助成金申請は、年度末の3月31日が締め切り日です。申請がお済みでない方は忘れずに申請ください。不妊・不育症治療は3月分の治療費を含みます。

▼対象期間／平成31年4月1日〜令和2年3月31日
問にかほ市ネウボラあのね

産後ママと赤ちゃんのからだケア教室

Health Information

産後のママの体調を整えることは赤ちゃんが安心して生活することにもつながります。セルフケアの方法や赤ちゃんの発達を促す抱き方、遊び方等、実技をまじえた教室を開催します。ぜひご参加ください。

▼日時／3月24日(火)・10時〜11時30分▼会場／にかほ市ネウボラあのね▼対象／令和2年1月〜3月に出産されたママと赤ちゃん▼定員／先着10組▼申込期限／3月19日(木)問にかほ市ネウボラあのね

Health Information

5歳児健診（1月17日）でむし歯のなかつたお友だち

Health Information

★佐藤陽香（三森）★佐藤細（鈴）★齋藤華凜（平沢）★井谷葵李（室沢）★井谷樹希（室沢）★渋谷優彩（室沢）★宮崎莉心（琴浦）★佐藤ひかり（百目木）★佐藤陽澄（釜ヶ台）★伊東穂（桜が丘区）★池田樹（堀切区）★渡邊叶（武道島2区）★齋藤朋希（冠石）★齋藤大和（立石1区）★須藤愛（大須郷）★伊藤聖之助（小砂川2区）★齋藤悠花（横岡）

にかほ市家族介護教室

Health Information

在宅で介護をしている方を対象に家族介護教室を開催します。日頃の介護疲れを癒しながら、情報交換・交流をしてみませんか。※この事業は市からの委託事業です。

【にかほ市社会福祉協議会金浦支所】

▼日時／3月10日(火)・10時〜11時30分▼会場／にかほ市社会福祉協議会金浦支所（元気百歳館）▼内容／「食は元気の素・源」食欲がない…、最近飲み込みが悪くなってきた…、どんな食材でどんな料理の工夫をしたらいのか栄養士さんからお話していただきます。

▼申込期限／3月8日(日)※送迎を希望される方は、ご連絡ください。

問にかほ市社会福祉協議会金浦支所 ☎ 38・2375

【楽しいわが家】

▼日時／3月25日(水)・13時30分〜15時▼会場／スマイル▼内容／認知症について対応を知る▼講師／楽しいわが家・看護師ほか▼申込期限／3月23日(月)問楽しいわが家 ☎ 32・371

こころの健康づくり相談日

Health Information

うつ、依存症、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、思春期におけるこころの相談、育児のお悩み等の相談に応じています。一人で悩まずにご相談ください。1人1時間です。

【臨床心理士による相談日】▼日時／3月9日(月)・10時〜14時

Health Information

【精神科医による相談日】▼日時／3月19日(木)・14時〜16時

Health Information

由利本荘アデクシオン（依存症）問題を考える会

Health Information

アデクシオン（嗜癖、依存症）は、やめようにもやめられず何度も繰り返す慢性的の病気です。医療だけでは解決が困難で、本人だけでなく家族や周囲の人たちも傷つき、それぞれのケアが難しくなります。グループや仲間とのつながり気づきを得て、考え方や生き方をともに探しませんか。

Health Information

子ども予防接種週間

Health Information

《3月1日(日)〜7日(土)》 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。にかほ市内では左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。

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

※医療機関によっては実施していないワクチンがあります。医療機関にお問い合わせください。

ギャンブル、買い物等の依存で悩まれているご本人とご家族▼参加費／200円問健康推進課

「楽しく・アンチエイジング教室」参加者募集

Health Information

内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。詳細はお問い合わせください。

▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼対象／40歳以上の方▼内容／体力測定、健康体操、ヨガ、健康講話等、毎月内容を変えて開催（月1、2回）

Health Information

▼申込期限／3月16日(月)▼申込／仁賀保保健センター・象潟保健センター

Health Information

失って気づく大切な歯のお知らせ

Health Information

成人歯科健診の無料受診券の期限は3月31日です。体の健康は気にするのに、お口の健康はおろそかになっている人が多く見られます。これからは悪くなる前に予防で通う時代です。今年度20・30・40・50・60・70歳になる

Health Information

方へ、無料で歯科健診が受診できる「受診券」を送付しています。まだお手元にある方は忘れずに受診しましょう。紛失した場合には再度送付します。各保健センターへお問い合わせください。

Health Information

高齢者声かけ見守り巡回日程

Health Information

左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。

問にかほ市社会福祉協議会 ☎ 32・3010／子育て長寿支援課 ☎ 32・3042

期日	巡回地域
3月 4日(水)	北向区、浜金浦1・2区、北金浦1・2区、塩焚浜区
6日(金)	黒川区、飛区、新町3区、花潟区、駅通り区1、新町1区、踏切1区
11日(水)	釜ヶ台、下坂、上坂、冬師、桂坂、東畑、畑、伊勢居地、水沢、中野、寺田、堺、樋ノ口、百目木、立居地、三日市
12日(木)	小国、馬場、上小国、院内、石田、田抓、杉山、市営住宅ひまわり
16日(月)	横根、市営住宅さくら、芹田、三森
17日(火)	鈴、両前寺、市営住宅はまなす

風しん抗体検査および風しん第5期定期予防接種受け忘れていませんか？

Health Information

昭和47年4月2日から54年4月1日生まれの男性へクーポン券を送付しています。無料で風しん抗体検査を行い、抗体価が低かった方が、無料で予防接種を受けることができます。

クーポン券の期限は令和2年2月末となっていますが、そのまま令和3年2月末まで使用することができます。

風しんは、大人がかかる特に症状が長引くことや、妊婦がかかることで生まれてくる子どもが先天性風しん症候群を発症してしまうことなど、重篤な障がいの可能性があります。ご自分とご家族、周囲の人たちを守るためにも、この機会に必ず検査および予防接種を行うようにしましょう。問金浦保健センター