

国民健康保険加入者のかたへ

## 出産育児一時金が 35万円にアップ!

10月1日の出産から、国民健康保険の出産育児一時金が、1児あたり30万円から35万円に上がりました。出産育児一時金は、秋田市の国民健康保険に加入しているかたが出産すると、申請により支給されます。

### 出産育児一時金の受領委任払を 始めました

市では、出産時に一時的に高額な費用を準備せずに済むよう、希望するかたに「出産育児一時金の受領委任払」を10月1日から実施しています。

出産育児一時金35万円を医療機関が受け取るようにするもので、出産したかたは、出産費用から35万円を差し引いた分を、医療機関に支払うことになります。

なお、出産費用が35万円未満の場合は、35万円から出産費用を差し引いた額を、市から申請したかたに支払います。健康保険適用分は受領委任払の対象となりませんので別途お支払いください。

#### 利用できる医療機関

秋田組合総合病院・秋田赤十字病院・市立秋田総合病院・中通総合病院・おーくらクリニック・杉山医院・並木クリニック・ひぐちウィメンズクリニック・村田産婦人科医院



問い合わせ 国保年金課tel(866)2098

#### 申し込み方法

- (1)医療機関へ出産育児一時金受領委任払を希望することを伝えてください。
- (2)出産育児一時金支給申請書に記載・押印のうえ、受任欄に出産した医療機関から記載・押印してもらってください(支給申請書は、医療機関および市の申請窓口にあります)。
- (3)出産後、市役所で出産育児一時金の支給申請をしてください。

#### 手続きに必要なもの

出産育児一時金支給申請書  
出産費用請求書(医療機関発行のもの)  
国民健康保険被保険者証

#### 申請先

国保年金課、市民課、土崎・新屋支所、市民サービスセンター(アルヴェ)、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所

## 地域保健推進員活動を ご存じですか?

現在、市内45地区に保健推進員会が設置され、約1,500人のかたが保健推進員として連携の輪を広げながら、地域の健康づくりをすすめています。

保健推進員のみなさんは、「健康あきた市21」の重点分野から、取り組みたいことを年間計画に取り入れながら、地区ごとに特色ある活動をしています。

ご家庭に地区の保健推進員会から、健康診査のPRや各種教室開催のお知らせなどが回覧されています。健診や教室を積極的に利用して、ご自分の健康づくりに役立ててください。

#### おもな活動内容

健康診査受診の周知  
健康教室・健康相談  
子育て応援活動  
その他健康づくりに関する活動  
定例会・研修会



藤井尚さんが  
禁煙体験を  
発表しました

今年度、市で進めている「健康あきた市21」の重点分野は「たばこ」「アルコール」です。市保健所では8月31日、文化会館で、たばこをテーマにした「健康づくりステップアップ研修会」を開催。各地区から162人の保健推進員のかたが参加しました。

研修会では、医師の講演が行われたほか、藤井尚さん(秋田県肺がんネットワーク「あけびの会」)が、自らの禁煙体験を話し、たばこを吸いたくなってきたときによく歌ったという村田英雄の「王将」の替え歌を、「たばこをやめて調子がいい」という自慢ののどで披露してくれました。

#### Look!

乳がん検診のマンモグラフィ撮影機関に10月から秋田組合病院が追加になります。視触診検査も同日に行います。撮影日時は10月2日(月)~31日(火)の月・火・水・金(祝日を除く)の午前中。申し込みは平日の午後1時から3時まで直接病院へ。tel(880)3013 乳がん検診の問い合わせは保健予防課tel(883)1172

# 健康のつどい

10月9日(月) 参加無料



八橋陸上競技場とその周辺で 午前10時～

スポーツ東洋療法 空手道 太極拳 エアロビクス  
スポーツチャンバラ ユニカール  
ターゲットバードゴルフ フライングディスク  
体力テストなど  
フリーマーケット(八橋陸上競技場前)  
スポーツ科学センター(旧県立スポーツ会館)での  
スタミナ診断

ニュースポーツ交流会(見学)

種目はソフトバレー(市立体育館)、バウンドテニス(同)、  
ミニテニス(土崎体育館、茨島体育館)、グラウンドゴルフ  
(太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場)を自由に見学  
できます。時間はいずれも午前9時からです。

問い合わせ スポーツ振興課tel(866)2247

## 市民健康づくり月間

# 標語・ポスターの 入選作品が決定

秋田市では10月を「市民健康づくり月間」として  
しています。このたび、募集していた統一  
標語の入選作品が決定しました。

最優秀  
作品

「禁煙」「節酒」  
健康家族の合言葉

鈴木喜市郎さん(桜)

入選

安藤悦子さん、安藤恵子さん  
伊藤隆夫さん

同じく、「たばこ、アルコール」の  
ポスターの入選作品も決定しました。

最優秀作品

高橋生恵さん(牛島)

入選

石井瑛絵さん、小田原玄樹さん  
後藤綾乃さん



# 健康

## はつらつ情報



### 市民健康講座

ノロウイルス、インフルエンザ、結核などの感染症について専門医が講演。受講無料。直接会場へどうぞ。  
日時 / 10月20日(金)午後2時～4時30分  
会場 / 秋田ビューホテル4階  
問い合わせ 市保健所健康管理課  
tel(883)1180

### おしっこで困っていませんか

専門医が排尿障害について講演。  
日時 / 10月14日(土)午後2時～4時  
会場 / アルヴェ2階の多目的ホール  
受講料 / 無料 定員 / 先着300人  
申し込み アステラス製薬(株)  
tel(825)5177

### 患者塾・お医者さんに質問

日ごろの医療に関する疑問をお医者さんに聞いてみませんか。  
日時 / 10月8日(日)午後1時30分～4時  
会場 / 遊学舎 資料代 / 500円  
問い合わせ NPO法人あきたパートナーシップtel080-5566-6238

### 食品安全講演会

ノロウイルスに関する知識と予防について医学博士が講演。参加無料。  
日時 / 10月11日(水)午後2時～3時30分  
会場 / 市保健所2階  
申し込み 市保健所衛生検査課  
tel(883)1181

## いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

きのご教室 10月3日(火)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

秋田弁による語りべ 10月13日(金)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

### 手をつなぐ育成会・母親交流会

知的障害のあるかたのお母さんが対象です。悩みごとなどを話し合い、交流します。お気軽にどうぞ。  
日時 / 毎月第4金曜日午前10時～午後4時  
会場 / 市老人福祉センター2階和室 参加料 / 無料  
問い合わせ 秋田市手をつなぐ育成会の小松さんtel(845)4589

### 市民スポーツ祭・ウエイトリフティング

日時 / 10月21日(土)午前10時30分～  
会場 / 県スポーツ科学センター  
参加料 / 300円  
申し込み 10月14日(土)まで吉川勇さんtel(866)2098

### 西部体育館の教室

申し込みは10月2日(月)午前10時から西部体育館tel(828)1180  
パワーヨガ教室 日時 / 10月10日(火)から11月7日(火)までの毎週火曜日、午後1時20分～2時50分  
定員 / 先着20人 受講料 / 3,500円  
運動で防ぐ生活習慣病予防教室  
日時 / 10月11日(水)午後1時20分～2

時50分、18日(水)・25日(水)、午後1時30分～2時30分

定員 / 先着30人 受講料 / 1,500円

### ザ・ブーン健康講座

申し込みは、いずれもクアドームザ・ブーンへ。tel(827)2301

水中歩行教室 日時 / 10月11日(水)・25日(水)、午前10時～午後1時  
料金 / 2,600円(昼食・入館料。2回受講は5,000円。秋田駅からのバス送迎付き) 定員 / 先着20人

健康講座 アクアビクス、ストレッチ、水泳などを自由に受講できます。受講日は10月の月・火・水・金曜日(月曜日は隔週)。全日程受講可能なフリーコースが4,200円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)

### 生き生き健康スポーツ教室

ミニテニスで運動不足を解消!  
日時 / 10月24日(火)・31日(火)、11月14日(火)、午後7時～9時  
会場 / 雄和体育館 定員 / 先着30人  
参加料 / 300円(3日分)  
申し込み 10月2日(月)午前9時からスポーツ振興課tel(866)2247

### エアロビック体験教室

対象 / 中高年齢層のかた 日時 / 10月28日(土)、11月11日(土)・25日(土)、午前10時～11時30分  
会場 / 御所野小学校 参加料 / 無料  
定員 / 先着12人  
申し込み 10月3日(火)午前9時から南部公民館tel(832)2457