



みんなの健康

母と子の健康

☎ 市民福祉部健康推進課(横手保健センター) ☎33-9600

各地域局市民サービス課(横手地域局は健康推進課へ)

増田地域局 ☎45-5514 平鹿地域局 ☎24-1114 雄物川地域局 ☎22-2157 大森地域局 ☎26-2115
十文字地域局 ☎42-5114 山内地域局 ☎53-2933 大雄地域局 ☎52-3905

※横手市の方が他市町村で乳幼児健康診査を受ける場合、健康推進課へご連絡ください。

※他市町村の方が横手市で乳幼児健康診査を受ける場合、住民登録地の自治体から健康推進課に連絡をしていただくことになります。詳しくは、住民登録地の自治体へお問い合わせください。

妊娠したとき

種別	対象	内容	実施場所	備考
母子健康手帳交付	妊婦	・母子健康手帳の交付、活用方法の説明を行います。 ・妊娠～出産～子育てについてなど健康相談を行います。	健康推進課 (横手保健センター) 各地域市民サービス課	
妊産婦健康診査	妊婦	妊娠中や出産後を健康に過ごし、異常を早期に発見するための妊産婦健康診査を無料(公費負担)で受けることができます。 ・一般健康診査・歯科健診・産婦健康診査、母乳育児相談などがあります。	県内委託医療機関	受診票は、母子健康手帳と一緒に交付します。県外に里帰りの場合はお問い合わせください
マタニティクラス	妊婦とその家族	2日間コースの講座を開催します。 ・妊娠中の食事のとり方 ・赤ちゃんのお世話の仕方、虫歯予防、赤ちゃんのお風呂の入れ方体験 ・パパの妊婦体験	健康推進課 (横手保健センター)	年4回開催 (2日間コース)
赤ちゃんのお風呂の入れ方体験講座	妊婦とその家族	赤ちゃんを安心してお風呂にいれるための練習をします。	健康推進課 (横手保健センター)	
妊婦訪問・相談	妊婦	妊娠中に心配事があり相談を希望する方や、妊婦健診の結果医療機関から指示があった方へ訪問、面接、電話相談を行います。	自宅等	

●不妊治療等の助成

一般不妊治療・特定不妊治療・不育症治療の費用を助成しています。詳細・申請書類は健康推進課にお問い合わせください。

お子さんが生まれたとき

種別	対象	内容	実施場所	備考
新生児聴覚検査事業	新生児・乳児	新生児聴覚検査費用を全額助成します	県内委託医療機関	受診票は、母子健康手帳と一緒に交付します。県外に里帰りの場合はお問い合わせください
乳児・産婦訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問)	生後4か月までの乳児がいるご家庭	・赤ちゃんの身体測定、発達の確認 ・産後のお母さんの健康相談、育児相談 ・市の保健事業の紹介	自宅等	県外に里帰りの場合はお問い合わせください
産後ケア事業	産婦	母子の心身のケア、育児サポートを行うため、「宿泊」による産後ケアを行います。	県内委託医療機関	最長7日以内 (自己負担あり)

●出産・子育て応援交付金事業

妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じる伴走型相談支援と経済的支援(妊娠届時5万円、出産届時7万円)を一体として実施する事業です。詳細・申請書類は健康推進課にお問い合わせください。

●未熟児養育医療給付

生まれた赤ちゃんが、未熟児で指定医療機関に入院した場合、その治療に必要な医療費を県が負担する制度です。健康推進課(横手保健センター)または各地域市民サービス課にお問合せください。



乳幼児の健診

種別	対象	内容	実施場所	備考
乳児健康診査	生後4・7・10か月児	身体計測、問診・発達確認、内科診察、保健指導、栄養指導(離乳食のすすめ方など)	4か月児、7か月児は地域で集団実施。10か月児は個別実施。	詳細は各地域局の乳幼児健康診査日程表をご覧ください(横手市ホームページにも掲載しています)。
1歳6か月児健康診査	1歳6か月児	身体計測、問診・発達確認、内科診察、歯科診察、保健指導、栄養指導	東部(横手保健センター) 南部(平鹿町ゆとり館)	
3歳児健康診査	3歳6か月児	身体計測、尿検査、視力検査、聴力検査、内科診察、歯科診察、保健指導、栄養指導	東部(横手保健センター) 南部(平鹿町ゆとり館)	
2歳児歯科健康診査	2歳6か月児	身体計測、歯科診察、保健指導、栄養指導	東部(横手保健センター) 南部(平鹿町ゆとり館)	
健康相談	12か月児	身体計測、保健指導、栄養指導(幼児食のすすめ方など)	東部(横手保健センター) 南部(平鹿町ゆとり館)	
	5歳児	身体計測、問診・発達確認、集団遊び、発達相談、保健指導、栄養指導		
ハートフルブック事業	生後4・5か月児と保護者	絵本の読み聞かせと贈呈	4か月児健診会場において	

予防接種

種別	標準的な接種時期	回数	備考
四種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 不活化ポリオ	1期初回:生後2~12か月	3回	
	1期追加:1期初回終了後12~18か月の間	1回	
二種混合 ジフテリア 破傷風	11歳以上13歳未満の者(横手市では、小学校6年生に接種勧奨しております)	1回	
BCG	生後5~8か月(1歳未満)	1回	
MR混合 (麻しん・風疹混合 ワクチン)	1期:生後12~24か月	1回	
	2期:年長児	1回	
日本脳炎	1期初回:3歳	2回	
	1期追加:4歳	1回	
	2期:9歳	1回	
ヒブワクチン	初回接種:生後2~7か月未満	3回	
	追加接種:初回接種終了後7~13か月の間隔をおいて	1回	
小児用肺炎球菌 ワクチン	初回接種:生後2~7か月未満	3回	
	追加接種:初回接種終了後60日以上あけて、かつ生後12~15か月の間	1回	
子宮頸がん 予防ワクチン	小学校6年生から高校1年生に相当する女子	2価:3回 4価:3回 9価:初回接種当日15歳未満 2回 初回接種当日15歳以上 3回	
水痘	初回接種:生後12~15か月	1回	
	追加接種:1回目の接種後6~12か月の間隔をあける	1回	
風しん	昭和37(1962)年4月2日から昭和54(1979)年4月1日の間に生まれた男性	抗体検査1回、接種1回	R1年度~R6年度までの時限措置
B型肝炎	生後2~9か月(1歳未満)	3回	
ロタウイルス	1価:出生6週0日後~24週0日後まで	2回	
	5価:出生6週0日後~32週0日後まで	3回	

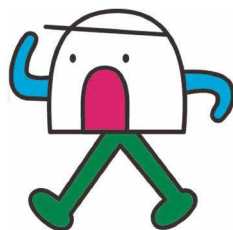


みんなの健康

定期A類疾病

種別		標準的な接種時期	回数	備考
定期B類疾病	季節性インフルエンザ	65歳以上の市民 (60歳～64歳までの身体障害者手帳1級相当保持者)	1回	10月～翌年2月 助成額1,000円
	高齢者用肺炎球菌ワクチン	65歳～100歳までの5歳刻みの年齢 (60歳～64歳までの身体障害者手帳1級相当保持者)	1回	H26年10月～ 助成額3,000円
任意予防接種	季節性インフルエンザ	生後6か月児から中学3年生および妊婦	・生後6か月以上13歳未満:2回 ・13歳以上:1回 ・妊婦:1回	10月～翌年2月 助成額1,500円
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	満1歳～3歳未満児を対象	1回	すでに自費等で1回接種されている方は対象外
	成人風しん予防接種	対象者が年度によって異なります。お問い合わせください。	1回	今まで横手市の助成により予防接種を受けた方は対象外

項目	接種対象者	接種方法	備考
特別の理由による定期予防接種再接種費用助成	骨髄移植手術等で免疫が消失し、接種済みの定期接種の効果が期待できないと医師に判断された方	随時	



横手市ウォーキングキャラクター
てくてくん

健(検)診

市民福祉部健康推進課(横手保健センター) ☎33-9600

各地域局市民サービス課(横手地域局は健康推進課へ)

増田地域局 ☎45-5514 平鹿地域局 ☎24-1114 雄物川地域局 ☎22-2157 大森地域局 ☎26-2115
十文字地域局 ☎42-5114 山内地域局 ☎53-2933 大雄地域局 ☎52-3905

各種健(検)診

種別	対象者	内容	自己負担	備考
特定健診	・40歳～74歳の横手市国民健康保険に加入している方 ・生活保護を受けている方	《必須項目》 問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、 診察、血圧測定、尿検査、血液検査 《医師が必要と認めた人のみ》 貧血検査、心電図・眼底検査	無料	
後期高齢者健診	75歳以上の方	《必須項目》 問診、身体計測(身長・体重・BMI)、診察、 血圧測定、尿検査、血液検査 《医師が必要と認めた人のみ》 貧血検査、心電図、眼底検査	無料	
胃がん検診	40歳以上	問診、胃部レントゲン撮影	1,000円	
	50・52・54・56・58歳	胃内視鏡検査	2,000円	
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査2日法	600円	
胸部検診 (肺がん・結核検診)	40歳以上	問診、胸部レントゲン撮影 《問診により必要な方のみ》喀痰検査	300円	
子宮頸がん検診・ 婦人科超音波検診	20～39歳の女性(毎年) 40歳以上の女性(偶数年)	問診、視診、子宮頸部細胞診、超音波検査	集団1,500円 医療機関2,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性(偶数年)	問診、乳房レントゲン撮影(マンモグラフィ)	1,500円	乳房レントゲン撮影は40歳代2方向、50歳以上1方向です。
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診、血液検査(PSA値)	1,000円	



みんなの健康

種別	対象者	内容	自己負担	備考
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	問診、手首のレントゲンによる骨量測定	800円	
生活習慣病予防健診	19～39歳	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査	2,100円	全額自己負担です
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	問診、歯周病検査	無料	
肝炎ウィルス検診	40歳	問診、血液検査	800円	40歳のみ

※子宮頸がん検診、婦人科超音波検診の医療機関方式は横手地域のみで実施しています。

※健診内容や自己負担金については変更になることがあります。

●がん患者医療用補正具購入費の助成

がん患者に対し、医療用補正具の購入費用を一部助成しています。詳細・申請書類は健康推進課にお問い合わせください。

●軽度・中等度難聴者の補聴器購入費の助成

18歳以上の身体障害者手帳の交付対象とならない、軽度・中等度難聴の方に対する補聴器購入費を一部助成しています。詳細・申請書類は健康推進課にお問い合わせください。

食事・栄養

☎ 市民福祉部健康推進課栄養支援係(横手保健センター) ☎35-2185

元気なまちづくりの実現をめざし、生活習慣病予防と健康維持のため栄養・食生活の面から支援します。

栄養講習会

生活習慣病予防と健康維持・増進のために、各地域(横手・増田・平鹿・雄物川・大森・十文字・山内・大雄)の会館や集会所において、栄養講習会(栄養講話・調理実習)を開催します。テーマや内容はご要望にお応えいたします。希望される場合は健康推進課栄養支援係までご連絡ください。

食生活改善推進員養成講座

健康づくりや食生活に関心があり、地域で積極的にボランティア活動を行う意欲のある方を対象に、「食生活改善推進員養成講座」を毎年開催しています。

健康づくり活動を地域で実践する食生活改善推進員になって、活動してみませんか。関心のある方は是非ご参加ください。

※食生活改善推進員養成講座は、毎年9月～11月まで全5回の開催です。

開催日時や詳細は、市報やホームページ等でお知らせします。

食習慣調査・個別栄養指導の実施

●目的

より良い食習慣の確立と生活習慣病予防のために実施しています。

食習慣調査質問票に記入していただくと、栄養の過不足や食事バランスについて分析した結果票を改善ポイントとともにお返しします。また、結果票から得られたデータは集計し、地域の栄養診断として活用します。

●対象者

小学校1年生以上

電話栄養相談

離乳食の進め方や食生活に関する疑問など、電話での栄養相談を行っています。些細なことでもお気軽にご相談ください。

●相談日時 月～金(祝・祭日除く) 8:30～17:00

●電話番号 35-2185

～食習慣改善は野菜摂取から～

健康推進課栄養支援係では、「野菜たっぷり&減塩」をテーマに手軽に作ることができるレシピを紹介しています。随時更新していますので、ぜひご活用ください。



みんなの健康

健康の駅

問 市民福祉部健康推進課健康の駅係(横手保健センター) ☎35-2127

運動を切り口とした交流拠点であり、市民の継続的な健康づくりを大・中・小規模の健康の駅で支援します。

健康の駅スタッフ(健康運動指導士など)が常駐し、一人ひとりの健康状態や目的に合わせた健康づくりをサポートします。(大規模健康の駅)

健康の駅よこて東部トレーニングセンター

- ▶ 所在地 駅前町1-21
横手市交流センターY²(わいわい)ぷらざ4階
- ▶ 電話 32-2450
- ▶ 休館日 原則毎週水曜日、毎月第3日曜日、祝日
- ▶ 設備 トレッドミル、エアロバイク、各種筋トレマシン、その他簡易運動器具、シャワールーム



【健康増進タイム】

トレーニングセンターに常駐しているスタッフが、個人個人にあわせた安全で効果的な運動をサポートします。

- ▶ 時間 9:00~12:00、13:00~17:00
※運動教室開催時は変更あり
- ▶ 利用対象 高校生以上(要支援・要介護状態でない方)
- ▶ 料金 2時間まで300円(市外の方は600円)



【レディースタイム】(東部トレーニングセンターのみ)

女性限定の時間です。

- ▶ 時間 毎週土曜日9:00~12:00
- ▶ 利用対象 高校生以上(要支援・要介護状態でない方)
- ▶ 料金 2時間まで300円(市外の方は600円)



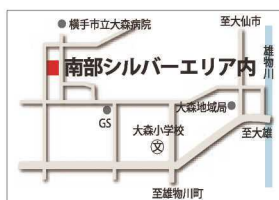
【各種運動教室】(要予約)

- ▶ 生活習慣改善教室 週1回(全8回)
[東部]
・40歳以上~69歳以下
・生活習慣病の予防に関心のある方
- ▶ 70歳からのらくらく運動教室 週1回(全8回)
[東部]
・70歳以上
・体力の維持・増進を図りたい方
- ▶ 膝痛・腰痛緩和教室 週1回(全8回)
[西部]
・50歳以上
・膝痛や腰痛・肩こりなど、痛みや不安を抱えている方
- ▶ 初心者向け 体力アップ教室 週1回(全8回)
[南部]
・50歳以上
・運動を基礎から学び楽しく運動習慣を身に付けたい方
※申し込み方法・料金の詳細については、教室開催時期に随時チラシを全戸配布します。



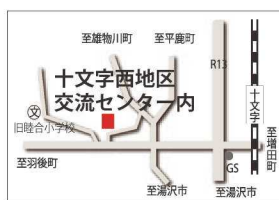
健康の駅よこて西部トレーニングセンター

- ▶ 所在地 大森町字菅生田245-34
南部シルバーエリア内
- ▶ 電話 26-2631
- ▶ 休館日 原則毎週土・日曜日、祝日
- ▶ 設備 トレッドミル、エアロバイク、各種筋トレマシン、その他簡易運動器具



健康の駅よこて南部トレーニングセンター

- ▶ 所在地 十文字町植田字ト市330
十文字西地区交流センター内
- ▶ 電話 44-3211
- ▶ 休館日 原則毎週土・日曜日、祝日
- ▶ 設備 トレッドミル、エアロバイク、各種筋トレマシン、その他簡易運動器具、隣接する体育館で室内ウォーキング可



※南部トレーニングセンター:令和6年秋頃移転予定



みんなの健康

健康の駅スタッフ(健康運動指導士など)が地域にうかがい、住みなれた地域で気軽な運動や健康チェックをします。

中規模健康の駅

- ▶開催場所 地区交流センターなど
- ▶内容 健康の駅よこてららく体操、健康講話、身体測定、健康チェック、地域交流、栄養講話・調理実習、健康の駅サポーターの活動(3B体操、エアロビクス、ヨガなど)



小規模健康の駅

- ▶開催場所 町内会館など
- ▶内容 健康の駅よこてららく体操、健康講話、身体測定、健康チェック、地域交流、栄養講話



●詳しい開催場所、開催時間については健康推進課健康の駅係までお問い合わせください。

自宅で体を動かしてみませんか？

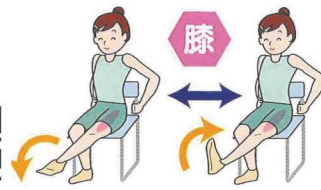
健康の駅よこてららく体操

椅子に座って簡単にできる安全な体操で、膝痛・腰痛・肩こりの予防と緩和に効果があります。パンフレット、DVDを頒布していますのでご利用ください。



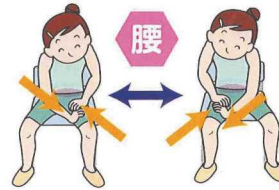
●ららく体操の一部を紹介します

太ももの前の筋肉を意識しながら行いましょう。



膝を伸ばし、足首の曲げ伸ばし

腹筋を意識しながら行いましょう。



腕とももの内側に押し合い

けんこう骨をひきよせるイメージで行いましょう。



①手のひらを内側に ②そのまま後ろに引く

みんなの健康

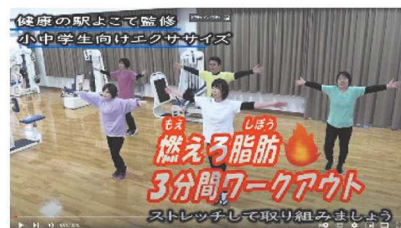
サキホコレ音頭で健康体操

秋田米の新品種「サキホコレ」のPR曲「サキホコレ音頭」に合わせて、椅子に座ってできる体操です。体操しながら楽しく脳トレしましょう。



3分間ワークアウト

子どもから大人まで取り組める運動です。体力向上や痩せやすい体づくりにつながります。みんなで脂肪を燃やしましょう。



市立病院

市立横手病院

- ▶所在地 根岸町5-31
- ▶代表電話 ☎32-5001
- ▶診療科目

内科、血液腎臓内科、神経内科、消化器内科、呼吸器内科、糖尿病内分泌内科、循環器内科、心療内科、外科、整形外科、小児科、産婦人科、泌尿器科、眼科、リハビリテーション科、放射線科

▶受付時間(予約外)

- ・内科 7:00～10:30
- ・外科 7:00～10:00
- ・泌尿器科 7:00～10:30
- ・産婦人科 7:00～11:30 産科水曜日予約外休診
- ・小児科 7:00～11:30

上記診療科以外は全て予約制となっています。

- ▶休診日 土・日・祝日、12月29日～1月3日
(救急外来は24時間対応)

●更年期外来

更年期のせいか体調がすぐれない時
産婦人科(毎週金曜日、14:00から診察)

●乳腺外来

乳房に気になる症状があるとき
外科(毎週火・木曜日午後、予約制)

●ストーマ外来

病気のために人工肛門や人工膀胱をつくられた方へ
専門的ケアを提供します。
外科(毎週水曜日午後、予約制)

●緩和ケア外来

病気による身体や心の「痛み」「苦しみ」でお困りの
方・ご家族
外科(毎週月曜日午後、予約制)

●慢性疾患外来

慢性疾患と診断された方
小児科(毎週金曜日、14:00から診察)

●乳児健診

小児科
(毎週火曜日午後、第1・3木曜日午後、予約制)

●小児科予防接種

中学3年生までの方が接種できます。
(毎週月・水曜日午後、予約制)

●母親学級 ※当面の間中止

出産に備えるための準備教室
(第2・4水曜日、14:00から、無料)

●糖尿病教室 ※当面の間中止

糖尿病内分泌内科(第1・3水曜日、14:00から、無料)

●人間ドック

健康管理センター(日帰り/宿泊、予約制)

▶脳ドック

健康管理センター(予約制)



詳しくはホームページをご覧ください。



【訪問看護センター】

市立横手病院では、在宅での安定した療養生活を支援するために看護師が訪問し、病状の観察や医師の指示による診療の補助を行い、より良い日常生活が送れるようお手伝いをします。



みんなの健康

市立大森病院

▶所在地 大森町字菅生田245-205

▶代表電話 ☎26-2141

▶診療科目

内科、整形外科、外科、泌尿器科(隔週水曜日)、小児科(毎週月曜日)、眼科(毎週火・木曜日)、皮膚科(毎週火・水曜日)、神経内科(第3月曜日と毎週木曜日)、血液・腎臓内科(毎週火曜日)、呼吸器内科(毎週月・水曜日)、心臓血管外科(第2木曜日)、耳鼻いんこう科(隔週火曜日午後と毎週木曜日午後)、リハビリテーション科

▶受付時間 8:15~11:30

整形外科、泌尿器科 8:15~10:00

眼科 8:15~9:00

耳鼻いんこう科 8:15~15:00

皮膚科、血液・腎臓内科、呼吸器内科、神経内科(月曜日)、心臓血管外科 8:15~10:30

▶休診日 土・日・祝日、12月29日~1月3日
(救急外来は24時間対応)

●訪問診療

寝たきり状態などの患者さまに対して、訪問看護センターと連携を取りながら、1カ月に1~2回訪問し診療を行っています。

●訪問リハビリテーション

横手市西部地域にお住まいで、当院の訪問診療をご利用されている方に対して、訪問リハビリテーションを行っています。

▶訪問利用時間 月~金曜日 9:00~16:00
(祝日、12月29日~1月3日を除く)

●通所リハビリテーション

横手市・大仙市・羽後町にお住まいで、要介護認定を受けている方に対して個別リハビリテーションを行っています。
毎週火・水・木曜日(祝日を除く)

火・木曜日 9:00~10:20 10:40~12:00

水曜日 10:40~12:00

(祝日、12月29日~1月3日を除く)

●人間ドック(予約制)

●一泊……毎週火曜日、木曜日(祝日を除く)

●日帰り…毎週月曜日・水曜日・金曜日(祝日を除く)
頭部MRIをドック検査項目に含め、充実した内容で皆さんの健康管理をサポートします。

令和5年10月の情報です。
詳しくはホームページをご覧ください。



面会時間 11:00~12:00 14:00~16:00
土・日・祝日 14:00~16:00

※情報作成現在、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として面会時間や面会可能者を制限しています。面会制限については来院前にホームページ等でご確認をお願いします。

また、入院されている方についての電話での照会には、プライバシー保護のため、お答えしておりません。ご理解ご協力をお願いします。

健康の丘 おおもり

「健康の丘おおもり」は、病院を中心とする医療だけでなく、保健・福祉が一体となった総合的なサービスを提供し、各施設が連携を図りながら、より質の高い地域包括ケアシステムの確立を目指しています。

- 市立大森病院 ●特別養護老人ホーム白寿園
- 介護老人保健施設老健おおもり ●高齢者等保健福祉センター
- 居宅支援センター森の家



みんなの健康

