



健康づくり宣言のまち \ 目指せ！健康長寿！ /

2026
年度

平川市健康カレンダー

目次

- 1～2ページ …… 母子保健のお知らせ
- 3～4ページ …… 産後ケア等／すくすく広場／乳幼児健診
- 5～9ページ …… 予防接種
- 10ページ …… 高血圧ゼロのまちモデルタウン事業
- 11～12ページ …… 集団検診
- 13～14ページ …… 特定健診・後期高齢者健診・がん検診（個別）
- 15～16ページ …… 子宮頸がん・乳がん検診
- 17ページ …… 献血
- 18ページ …… 司法書士・精神保健福祉士による相談日／
こころの相談日
- 19ページ …… 傾聴サロン／その他

案内図



平川市 子育て健康課 ☎44-1111(代表)
 母子保健係 ☎55-5826(直通)
 子育て世代包括支援係 ☎55-5370(直通)
 健康推進係 ☎55-5819(直通)

※ 2026年度平川市健康カレンダーは、目的ごとに色分けして掲載しています。
 必要な項目（色）を開いてご覧ください。

母子保健

乳幼児健診

予防接種

高血圧

検診

特定健診・
後期高齢者健診・
がん検診(個別)

子宮頸がん・
乳がん検診

献血

相談日・
サロン・
その他

母子保健(妊婦さんや乳幼児へ)のお知らせ

妊 娠

- 妊娠の届出**(届出先:子育て健康課子育て世代包括支援係)
妊娠していると診断されたら、早めに**妊娠届**を出しましょう。
妊娠届を出す際は、**事前に電話連絡**をお願いします。

【持参するもの】

- 妊娠届 ●妊婦連絡票 ●健康保険情報がわかるもの
- 通帳等(妊婦のための支援給付申請のため)
- 個人番号カードまたは通知書(通知カード)と本人確認書類(運転免許証など)

【交付されるもの】

- 母子健康手帳 ●妊婦委託健康診査受診票 ●妊産婦十割給付証明書(国保加入者)
- 新生児聴覚検査受診票 ●RSウイルスワクチン予診票 ●産婦健診受診票

- 妊婦健診**(医療機関にて)
妊婦委託健康診査受診票が利用できます。(14回まで)
- 妊婦窓口相談**(相談先:子育て健康課子育て世代包括支援係)
助産師・保健師が妊娠、出産等の相談をお受けします。
- 訪問や電話相談**
助産師・保健師が電話またはご自宅を訪問(希望制)して相談をお受けします。



出 産

- 出産の届出**(届出先:市民課市民係,各総合支所,葛川支所)
14日以内に**出生届**を出しましょう。

【交付されるもの】

- 乳児一般委託健康診査受診票 ※1歳になるまでに**2回無料**で受診できます。
(交付窓口:子育て健康課母子保健係,各総合支所,葛川支所)
- 1か月児健康診査票 ●予防接種予診票

- 子ども医療費受給資格証の交付申請**(申請先:子育て健康課母子保健係,各総合支所,葛川支所)
認定されると、医療費の自己負担額が助成されます。
高校生相当(18歳到達後の最初の3月31日)までのお子さんが対象です。

【持参するもの】

- 子どもの健康保険情報がわかるもの ●振込先口座の通帳など ●対象となる子ども・保護者の個人番号カードまたは通知書(通知カード)と本人確認書類(運転免許証など)
- 【後日交付されるもの】
- 平川市子ども医療費受給資格証

- 出産育児一時金の支給**(問合せ:国保加入者→税務課国保係,社会保険等→勤務先)
- その他、関連する手当**(申請先:子育て健康課子ども支援係)
- 助産師・保健師による訪問指導**
概ね4か月健診までに、助産師や保健師がご自宅を訪問いたします。
- 産婦健康診査**(医療機関にて)
産婦健康診査受診票が利用できます。



生後1週間以内

- 新生児聴覚検査**(医療機関にて)
新生児聴覚検査受診票が利用できます。

1 か月

- 1か月児健診**(医療機関にて)
1か月児健康診査票が利用できます。

2 か月

- ロタウイルス・B型肝炎・小児用肺炎球菌・五種混合**
ワクチンの接種時期です。(5~9ページ)

4 か月

- 4か月児健診**
詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)

5 か月

- BCG**ワクチンの接種時期です。(5~9ページ)

6~10 か月

- 6~7か月児健診または、9~10か月児健診**(医療機関にて)
乳児一般委託健康診査受診票が利用できます。(5~9ページ)

1 歳

- 1歳児健診** 詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)
- 麻しん・風しん(1期)**ワクチンの接種時期です。(5~9ページ)
- 水痘(初回)**ワクチンの接種時期です。(5~9ページ)

1 歳 6 か月

- 1歳6か月児健診**
詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)

2 歳 6 か月

- 2歳児歯科健診** 詳細については、対象者に個別通知いたします。

3 歳

- 日本脳炎(1期)**ワクチンの接種時期です。(5~9ページ)

3 歳 6 か月

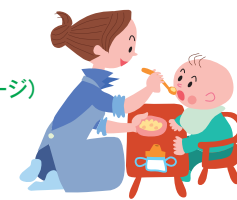
- 3歳児健診** 詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)

5~7 歳未満(保育園年長児)

- 麻しん・風しん(2期)**ワクチンの接種時期です。(5~9ページ)

その他

- すくすく広場**(子育て相談、離乳食のお話、親子遊び)(3ページ)
- パパママ教室**を開催(年6回)(3ページ)
- 「産後ケア(通所型、訪問型)」、「ぶれmamaのお産教室(隔月)」、「産後mamaの子育て教室」**を毎月開催しております。(3ページ)
- 子育てについて困ったときはご相談ください。



その他の母子保健事業

周産期母子医療センターアクセス支援事業

申請先：平川市子育て健康課子育て世代包括支援係

■県内に設置する周産期母子医療センターへ入院している新生児を持つ産婦に対し、面会するために負担した交通費や宿泊費等について上限10万円までを助成します。

| 対象者 | 対象病院 | 助成内容 | 申請時の持ち物 |
|---|---|--|--|
| NICU(新生児特定集中治療室)・GCU(新生児治療回復室)に入院しているおさんの面会等をするために周産期母子医療センターへ通われている方 | ○総合周産期母子医療センター 青森県立中央病院 ○地域周産期母子医療センター 弘前大学医学部附属病院、 国立病院機構弘前総合医療センター(旧国立病院機構弘前病院)、 八戸市立市民病院、むつ総合病院 | 令和8年4月1日から令和9年3月31日までの間に発生した交通費、宿泊費等について上限10万円まで助成します。 | ①平川市周産期母子医療センターアクセス支援事業助成金交付申請書・承諾書 ②青森県周産期母子医療センター NICU・GCU 面会状況報告書 ③周産期母子医療センターアクセス支援事業助成金申請書 ④診療明細書又は領収書(原本)、交通費等に係る領収書(原本) ⑤通帳 ⑥母子健康手帳 |

妊婦のための支援給付

■妊娠届出時からすべての妊婦・子育て家庭に寄り添い、出産・育児の見通しを立てるため、面接・相談等を実施するとともに、妊婦さんや子どもを養育する方に妊婦支援給付金を支給します。

申請先：平川市子育て健康課子育て世代包括支援係

| 対象者 | 助成金額 | 申請時期 | 申請時の持ち物 |
|--------------------------|------------------|--------------|-----------|
| 令和7年4月1日以降に妊娠届を提出した妊婦 | 5万円 | 妊娠届出時 | 振込先口座の通帳等 |
| 令和7年4月1日以降に出生した子どもを養育する方 | 5万円×妊娠していた子どもの人数 | 出産予定日の8週間前から | |

平川市にこここBaby応援金

■子育て世帯が安心して子育てができるよう、経済的支援として出生した子ども1人につき10万円を支給します。

申請先：平川市子育て健康課子育て世代包括支援係

| 対象者 | 助成金額 | 申請時期 | 申請時の持ち物 |
|----------------------|----------------|-----------|-----------|
| 妊婦のための支援給付の受給資格を有する者 | 10万円(子ども1人につき) | 乳児家庭全戸訪問時 | 振込先口座の通帳等 |

平川市不妊治療(先進医療)費助成事業

■治療費を理由に、治療を希望しながら断念することがないよう、生殖補助医療と併せて行われる先進医療に要する自己負担額を助成します。

申請先：平川市子育て健康課子育て世代包括支援係

| 対象者 | 助成金額 | 助成回数 | 申請期限 | 申請時の持ち物 |
|--|--|---|----------------------|--|
| ①夫婦いずれかが平川市内に住民登録していること(事実婚関係にある方も含む) ②治療を開始した日の年齢が43歳未満であること ③治療を開始した日が令和7年4月1日以降であること ④市税等を滞納していないこと。 ⑤当該不妊治療(先進医療)について他の自治体から助成制度の適用を受けていないこと | 特定不妊治療と併用して実施された先進医療の費用の一部を助成します ※治療費の7/10を助成(上限15万円) | 1回の治療費のうち、15万円を上限に助成 【女性】①40歳未満(1子ごとに6回まで) ②40歳以上42歳以下(1子ごとに3回まで) 【男性】①1子ごとに1回まで | 治療を終了した日から1年を経過する日まで | ①交付申請書 ②受診等証明書 ③検査、治療費、文書料の領収書と明細書の原本 ④振込先の通帳 等 |

未熟児養育医療費給付事業

■未熟なままで生まれた乳児の養育にかかる医療費のうち、医療機関窓口で支払う自己負担分を市が負担し、保護者には世帯の所得に応じた負担金を納めていただく制度です。

申請先：平川市子育て健康課母子保健係

| 対象乳児 | 対象期間 | 保護者の負担(徴収金) | 申請時の持ち物 |
|---|------------|--|---|
| ①出生時の体重が2,000グラム以下 ②生活力が特に薄弱であって、次の症状がある場合 ・運動機能の異常・体温が摂氏34℃以下 ・呼吸器、循環器系の異常・消化器系の異常・黄疸 | 満1歳になる前日まで | 子ども医療費給付制度などにより医療費の自己負担額が助成されるため、保護者の負担がありません。 ただし、家族療養費等附加給付がある場合は保護者負担をしていただき、償還払い申請が必要になります。 | ①指定養育医療機関の担当医師が記入した養育医療意見書 ②対象児の健康保険情報がわかるもの(未交付の場合は、加入予定の保護者の健康保険情報がわかるもの) ③世帯全員の個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類(運転免許証など) |

小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業

■小児慢性特定疾病児童等が在宅で療養する際に、日常生活用具を給付することにより、日常生活の便宜を図る制度です。

申請先：平川市子育て健康課母子保健係

| 対象者 | 保護者の負担(徴収金) | 申請時の持ち物 |
|---|----------------------|--|
| ①小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている方 ②在宅で療育可能な程度に症状が安定していると医師に判断された方 ③他の制度による日常生活用具の給付対象とならない方 | 世帯の課税状況に応じた負担額があります。 | ①小児慢性特定疾病医療受給者証の写し ②用具の見積書・カタログの写し ③医師が作成する診断書 ④世帯全員の個人番号カードまたは通知書(通知カード)と保護者確認書類(運転免許証など) |

ふれ mama のお産教室・パパママ教室・産後ケア・産後 mama の子育て教室

■ 実施場所：平川市役所第2庁舎

申込み：子育て健康課子育て世代包括支援係
☎44-1111(内線1263)
☎55-5370(直通)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| ふれmamaのお産教室 10:00~11:30 | 令和8年 | 4月 | 6月 | 8月 | 10月 | 12月 | 令和9年 | 2月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 8 (水) | 3 (水) | 6 (木) | 8 (木) | 3 (木) | 3 (水) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パパママ教室 日曜日 10:00~11:30 金曜日 18:30~20:00 | 令和8年 | 5月 | 7月 | 9月 | 11月 | 令和9年 | 1月 | 3月 | 夜間または日曜日にパパが主役のパパママ教室を開催します。助産師による講話、沐浴実習や妊婦体験などを行います。これからパパママになる方は都合の良いときに参加してください。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29 (金) | 5 (日) | 11 (金) | 15 (日) | 24 (日) | 14 (日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 産後ケア (通所型) ① 9:30~12:30 ② 13:00~16:00 | 令和8年 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 令和9年 | 1月 | 2月 | 3月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 (火) | 14 (火) | 21 (火) | 28 (火) | 8 (金) | 12 (火) | 19 (火) | 26 (火) | 2 (火) | 9 (火) | 16 (火) | 23 (火) | 7 (火) | 14 (火) | 21 (火) | 28 (火) | 4 (水) | 12 (火) | 18 (火) | 25 (火) | 1 (火) | 8 (火) | 15 (火) | 22 (火) | 6 (火) | 13 (火) | 20 (火) | 27 (火) | 4 (水) | 10 (火) | 17 (火) | 25 (水) | 1 (火) | 8 (火) | 15 (火) | 22 (火) | 5 (火) | 12 (火) | 19 (火) | 26 (火) | 2 (火) | 9 (火) | 16 (火) | 24 (水) | 2 (火) | 9 (火) | 16 (火) |
| 産後ケア (訪問型) 2時間程度 | 令和8年4月~令和9年3月まで 土日、祝祭日を除く平日 10時~16時の間 青森県助産師会所属の助産師がご自宅に訪問します。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 産後mamaの子育て教室 13:30~15:00 | 令和8年 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 令和9年 | 1月 | 2月 | 3月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 23 (木) | 28 (木) | 25 (木) | 23 (木) | 27 (木) | 25 (金) | 30 (金) | 26 (木) | 24 (木) | 28 (木) | 26 (金) | 26 (金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※ 予約が必要ですので事前にご連絡ください。 ※ 産後ケアは、産婦及び乳児を対象にした個別のケアになります。
▶ 持参するもの ●ふれ mama のお産教室：母子健康手帳 ●パパママ教室：母子健康手帳 ●産後ケア：母子健康手帳、500円(有料) ●産後 mama の子育て教室：バスタオル、母子健康手帳

すくすく広場

申込み：子育て健康課母子保健係
☎44-1111(内線1269)
☎55-5826(直通)

■ 実施場所：平川市役所第2庁舎

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| すくすく広場 10:00~11:30 | 令和8年 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 令和9年 | 1月 | 2月 | 3月 |
| | | 16 (木) | 14 (木) | 11 (木) | 9 (木) | 20 (木) | 10 (木) | 22 (木) | 19 (木) | 10 (木) | 14 (木) | 18 (木) | 18 (木) | ◎すくすく広場では、身長・体重測定や子育ての相談・離乳食の講話と試食、親子遊び(市内の保育園、こども園の先生が来てくれます。)などを行っています。 |

※ 予約が必要ですので事前にご連絡ください。参加定員は親子で20組程度、市民の方が対象となります。
▶ 持参するもの ●すくすく広場：母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

乳幼児健診

問合せ：子育て健康課母子保健係
☎44-1111(内線1266・1269)
☎55-5826(直通)

■ 実施場所：平川市役所第2庁舎

| | 令和8年 | | | | | | | | | | 令和9年 | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | |
| 4か月児健診 受付時間 12:10～12:30 | 14 (火) <small>2025年12月生</small> | 19 (火) <small>2026年1月生</small> | 16 (火) <small>2026年2月生</small> | 14 (火) <small>2026年3月生</small> | 18 (火) <small>2026年4月生</small> | 15 (火) <small>2026年5月生</small> | 20 (火) <small>2026年6月生</small> | 17 (火) <small>2026年7月生</small> | 15 (火) <small>2026年8月生</small> | 19 (火) <small>2026年9月生</small> | 16 (火) <small>2026年10月生</small> | 16 (火) <small>2026年11月生</small> | |
| 1歳児健診 受付時間 12:10～12:30 | 15 (水) <small>2025年4月生</small> | 13 (水) <small>2025年5月生</small> | 10 (水) <small>2025年6月生</small> | 8 (水) <small>2025年7月生</small> | 19 (水) <small>2025年8月生</small> | 9 (水) <small>2025年9月生</small> | 21 (水) <small>2025年10月生</small> | 18 (水) <small>2025年11月生</small> | 9 (水) <small>2025年12月生</small> | 20 (水) <small>2026年1月生</small> | 17 (水) <small>2026年2月生</small> | 10 (水) <small>2026年3月生</small> | |
| 1歳6か月児健診 受付時間 12:10～12:30 | 22 (水) <small>2024年9月生</small> | 27 (水) <small>2024年10月生</small> | 24 (水) <small>2024年11月生</small> | 22 (水) <small>2024年12月生</small> | 26 (水) <small>2025年1月生</small> | 30 (水) <small>2025年2月生</small> | 28 (水) <small>2025年3月生</small> | 25 (水) <small>2025年4月生</small> | 23 (水) <small>2025年5月生</small> | 27 (水) <small>2025年6月生</small> | 24 (水) <small>2025年7月生</small> | 24 (水) <small>2025年8月生</small> | |
| 3歳児健診 受付時間 11:50～12:20 | 10 (金) <small>2022年9月生</small> | 15 (金) <small>2022年10月生</small> | 5 (金) <small>2022年11月生</small> | 3 (金) <small>2022年12月生</small> | 7 (金) <small>2023年1月生</small> | 4 (金) <small>2023年2月生</small> | 2 (金) <small>2023年3月生</small> | 6 (金) <small>2023年4月生</small> | 4 (金) <small>2023年5月生</small> | 8 (金) <small>2023年6月生</small> | 5 (金) <small>2023年7月生</small> | 5 (金) <small>2023年8月生</small> | |

▶ 持参するもの 母子健康手帳、乳幼児健康診査問診票、バスタオル、尿(3歳児健診のみ)

※ 健診の種類によって受付時間、持参するものが異なりますのでご注意ください。 ※ 他児に伝染する可能性のある病気や熱がある方はご連絡ください。

※ 各健診対象者には、個別通知をいたします。

ことばと発達の相談

■ 実施場所：平川市役所第2庁舎

| 対象となる方 | 講師 | 日程・開催場所 | | | | | | | | | | | | その他 | |
|--------------------------------------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|-----|-----|----|----|----|--------------------|--|
| | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | | |
| 1歳6か月児健診・3歳児健診等でことばや発達が気になるお子さん《要予約》 | 言語聴覚士と心理士による発達検査や相談を行います。 | 17日(金) | 22日(金) | 19日(金) | 24日(金) | 21日(金) | 11日(金) | | | | | | | 詳細については個別に案内いたします。 | |
| | | 24日(金) | 29日(金) | 26日(金) | 31日(金) | 28日(金) | 18日(金) | | | | | | | | |
| | | 23日(金) | 20日(金) | 11日(金) | 22日(金) | 19日(金) | 19日(金) | | | | | | | | |
| | | 30日(金) | 27日(金) | 18日(金) | 29日(金) | 26日(金) | 26日(金) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

予防接種の個別接種指定医療機関一覧

五種混合、二種混合、麻しん・風しん（1期及び2期）、日本脳炎、BCG、ポリオ、HPV（子宮頸がん）、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘、B型肝炎、ロタウイルス
下記の医療機関で接種対象期間内に接種した場合は、**無料**で接種できます。また、下記以外の県内医療機関（広域予防接種協力医療機関に限る）でも接種は可能です。

予約が必要ですので事前に確認のうえ接種しましょう。

一覧の内容は随時変更する可能性がありますので、あらかじめ電話等で確認をお願いします。

●RS ウイルスワクチンの取扱いは、事前に医療機関へ確認をお願いいたします。

| 市町村名 | 指定医療機関名 | 電話番号 | 予防接種の種類 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---------|---------|------|---------|------|-------------|-------------|--------------|--------|---------|--------|------------------|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | 五種混合 | 二種混合 | 麻しん・風しん | 日本脳炎 | B C G | ポ リ オ | HPV 子宮頸がん | ヒ ブ | 小児用肺炎球菌 | 水 痘 | B 型 肝 炎 | ロ タ ウ イ ル ス | | | | | | |
| 平川市 | いとう外科内科クリニック | 57-5850 | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |
| | おのえ診療所 | 43-5885 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | ○ | | | | |
| | 須藤医院 | 44-3100 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 花田医院 | 57-3528 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 平川市国民健康保険 平川診療所 | 44-3101 | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ふくしまクリニック（※1） | 43-1215 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 黒石市 | 黒石市国民健康保険黒石病院 | 52-2121 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 健生黒石診療所 | 53-3015 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | こみせ通りクリニック | 26-6080 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | ちとせクリニック（※2） | 53-7228 | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| | はなぞの小児科クリニック | 59-2600 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 山谷胃腸科内科 | 54-8370 | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 弘前市 | 国立病院機構 弘前総合医療センター | 32-4311 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 弘前大学医学部附属病院（※3） | 33-5111 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 相原内科医院 | 33-0055 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | あらいこどもクリニック / 眼科クリニック | 27-2233 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | ESTクリニック | 29-5500 | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |

| 市町村名 | 指定医療機関名 | 電話番号 | 予防接種の種類 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------|---------|---------|------|---------|------|-------------|-------------|--------------|--------|---------|--------|------------------|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | 五種混合 | 二種混合 | 麻しん・風しん | 日本脳炎 | B C G | ポ リ オ | HPV 子宮頸がん | ヒ ブ | 小児用肺炎球菌 | 水 痘 | B 型 肝 炎 | ロ タ ウ イ ル ス | | | | | | |
| 弘前市 | 石沢内科胃腸科 | 34-3252 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | いちろうクリニック | 26-1692 | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| | いとう胃腸科内科クリニック | 29-3113 | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | いわね内科胃腸科医院 | 38-0057 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 梅村医院（※4） | 32-3593 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | オリーブ会診療所 | 55-5908 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | かきざき小児科アレルギー科クリニック | 31-2233 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 桔梗野こども・おとなクリニック | 38-3080 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 健生病院 | 55-7717 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | こいし内科クリニック | 87-7111 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 弘愛会病院 | 33-2871 | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| | さがらクリニック | 37-2070 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | ○ | | | |
| | さとう耳鼻咽喉科医院 | 27-8733 | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| 佐藤内科医院 | 34-2126 | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| 佐藤内科小児科取上医院 | 33-1191 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 沢田内科医院 | 37-7755 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 城西しおたに内科小児科 | 31-3177 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

| 市町村名 | 指定医療機関名 | 電話番号 | 予防接種の種類 | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|---------|---------|------|---------|------|--------|-----|------------|----|---------|----|------|--------|---|---|---|
| | | | 五種混合 | 二種混合 | 麻しん・風しん | 日本脳炎 | B型肺炎球菌 | ポリオ | HPV(子宮頸がん) | ヒブ | 小児用肺炎球菌 | 水痘 | B型肝炎 | ロタウイルス | | | |
| 弘前市 | 城東こどもクリニック | 29-3111 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | しらとりレディスクリニック | 33-2822 | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| | そうまクリニック | 32-2222 | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | |
| | 副島胃腸科内科 | 38-8080 | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | たかはし内科胃腸科小児科 | 38-2211 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 千葉胃腸科内科医院 | 36-7788 | | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| | ともえ女性クリニック | 35-2110 | | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| | 鳴海病院 | 37-2550 | | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| | にじいろこどもクリニック | 88-1010 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 場崎クリニック | 38-6600 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | | | | |
| | 畑山医院 | 92-2115 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 福士内科医院 | 32-1016 | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 藤盛医院 | 32-0974 | | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| | 婦人科さかもともみクリニック | 29-5080 | | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| むらなか小児科内科 | 29-3232 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| メーラ・レディスクリニック | 31-1882 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |

- ※1 麻しん・風しん、B型肝炎、日本脳炎ワクチンに関して入荷困難な状況にあります。
- ※2 日本脳炎は特例接種のみ対象。
- ※3 小児科に長期入院していて、望ましい接種時期までに退院の見込みがない患者のみ対象。
- ※4 麻しん・風しんおよび日本脳炎は2期のみ対象。
- ※5 接種を受けられるのは、入院又は通院（特殊外来）中の患者のみ対象。

| 市町村名 | 指定医療機関名 | 電話番号 | 予防接種の種類 | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------|--------------|---------|------|---------|------|--------|-----|------------|----|---------|----|------|--------|---|---|
| | | | 五種混合 | 二種混合 | 麻しん・風しん | 日本脳炎 | B型肺炎球菌 | ポリオ | HPV(子宮頸がん) | ヒブ | 小児用肺炎球菌 | 水痘 | B型肝炎 | ロタウイルス | | |
| 弘前市 | 恵こどもクリニック | 36-4152 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | ゆざわ産婦人科クリニック | 35-4635 | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| | よしだ耳鼻科・小児科 | 33-2306 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 青森市 | 青森県立中央病院（※5） | 017-726-8171 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 国立病院機構 青森病院 | 62-4055 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 青森市立浪岡病院 | 62-3111 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 大鰐町 | 田原小児科医院 | 62-4137 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 町立大鰐診療所 | 48-2211 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 小山内医院 | 48-2415 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| 藤崎町 | おおわに内科クリニック | 47-7111 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | ○ | | | | |
| | ゆのかわら医院 | 47-6611 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | せきばクリニック | 75-3020 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 田舎館村 | 樽沢医院 | 89-7711 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | ときわ会病院 | 65-3771 | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | | | | | | |
| 津軽三育医院 | 75-3755 | | | | | | | | | | | | | | ○ | |

掲載されていない医療機関での接種を希望する場合は、お尋ねください。

問合せ：子育て健康課母子保健係
 ☎44-1111(内線1267)
 ☎55-5826(直通)

子どもの予防接種 スケジュール

問合せ：子育て健康課母子保健係
 ☎44-1111(内線1267)
 ☎55-5826(直通)

接種対象期間 内に、個別接種指定医療機関で接種した場合は、**無料**となります。

●接種対象期間と接種間隔

| ワクチン名 | 接種対象期間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 接種回数 | 備 考 | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----|---------------|------|---|-----------------|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|--|-----|-----------------|---|--------------------|---|---|--|--|
| | 2ヶ月 | 3ヶ月 | 4ヶ月 | 5ヶ月 | 1歳 | 2歳 | 3歳 | 4歳 | 5歳 | 6歳 | 7歳 | 8歳 | 9歳 | 10歳 | 11歳 | 12歳 | 13歳 | 14歳 | | | | 15歳 | 16歳 | 17歳 | 18歳 | | |
| ロタウイルス | ※ 1価 | | 24週まで | | ※初回接種については、生後2か月に至った日から出生後4週6日後までの間を標準的な接種期間として接種します。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2回 | 1価：生後6週0日後から24週0日後までの間 27日以上の間隔を置いて2回 | | | |
| | ※ 5価 | | 32週まで | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3回 | 5価：生後6週0日後から32週0日後までの間 27日以上の間隔を置いて3回 | | | |
| B型肝炎 | 2~9か月 | | | 1歳未満 | | 1歳の誕生日前日までに3回接種 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3回 | 標準的には生後2か月~1歳未満で3回接種 2回目：1回目から27日以上の間隔をあける 3回目：1回目から139日以上の間隔をあける | | |
| 小児用肺炎球菌 | 2~7か月 | | 生後2か月~5歳未満 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 初回：3回 追加：1回 | 生後2ヶ月~7ヶ月未満：27日以上の間隔で3回 初回接種後60日以上の間隔で1歳~1歳3か月までに追加1回 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 初回：2回 追加：1回 | 初回が7か月~1歳未満：27日以上の間隔を置いて2回 初回接種後60日以上の間隔を置いて追加1回 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2回 | 初回が1歳：60日以上の間隔を置いて2回 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1回 | 初回が2歳~5歳未満：1回 | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> は、通常の接種対象期間 は、望ましい接種開始時期 「未満」は、誕生日の前日まで </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 五種混合 <small>(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ)</small> | 2~7か月 | | 生後2か月~7歳6か月未満 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1期初回：3回 1期追加：1回 | 20日~56日までの間隔を置いて1歳未満までに3回 初回終了後6か月~1年6か月までの間隔を置いて1回 | | | |
| 二種混合 <small>(ジフテリア、破傷風)</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11歳~13歳未満 | | 1回 | 11歳~13歳の誕生日の前日まで | | | | | |
| B C G | 5~8か月 | | | 1歳未満 | | 1歳の誕生日前日までに接種 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1回 | 1歳の誕生日前日までに接種 | | |
| 麻しん・風しん(MR混合) <small>(1期及び2期)</small> | 1期 | | 1~2歳未満 | | 2期 | | 【保育園年長児相当】 令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1期：1回 2期：1回 | 1歳になったらすぐ接種 対象年度になったらすぐ接種 | |
| | 水痘 <small>(水ぼうそう)</small> | | 12~15か月 | | 1歳~3歳未満 | | (水ぼうそうにかかったことのあるお子様は、接種の必要はありません。) | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2回 | 1回目：標準的に1歳~1歳3か月に達するまでのお子さんが対象 2回目：初回終了後6か月~12か月までの間隔を置いて接種 | |
| 日本脳炎 | 1期 | | 生後6か月~7歳6か月未満 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1期初回：2回 1期追加：1回 | 6日~28日までの間隔を置いて3歳以上4歳未満で2回 初回終了後6か月以上、おおむね1年の間隔を置いて4歳以上5歳未満で1回 | | | |
| | 2期 | | 9歳~13歳未満 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2期：1回 | 9歳~13歳の誕生日の前日まで | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2回 または 3回 | 初回接種が 小学6年~15歳未満 合計2回の接種 5か月以上の間隔を置いて2回目 | | | | | |
| HPV <small>(子宮頸がん)</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 【小学6年~高校1年相当の女子】 平成22年4月2日~平成27年4月1日生まれ | | 中学1年 | | 2回 または 3回 | 初回接種が 15歳~高校1年相当 合計3回の接種 2か月の間隔を置いて2回目 初回1回目接種から6か月の間隔を置いて3回目 | | | |

その他の予防接種

問合せ：子育て健康課母子保健係
☎44-1111(内線1267)
☎55-5826(直通)

日本脳炎予防接種の特別措置(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方)について

■日本脳炎予防接種は、通常3歳から3回、9歳から1回接種する予防接種ですが、平成17年度から平成21年度の接種差し控えによって接種機会を逃した方を対象とした特別措置があります。
対象となる方は、事前に5～6ページの指定医療機関の中から日本脳炎の予防接種を行っている医療機関にご予約のうえ、**なるべく早めに**接種を受けましょう。

| 接種対象者 | 接種期間 | 接種回数 | 接種料金 | 備 考 |
|------------------------------|------------------|--|------|--|
| 平成18年4月2日～ 平成19年4月1日生まれの方 | 20歳の誕生日の 前日まで | 第1期(初回：2回、追加1回) 第2期(1回) 計4回の未接種分を定期接種として接種可能 | 無 料 | 接種時は母子健康手帳と予診票を医療機関にお持ちください。 母子健康手帳が無い場合でも接種は可能です。 予診票が無い場合は子育て健康課母子保健係まで、ご連絡ください。 |

男性のHPVワクチン接種

■男性がヒトパピローマウイルスワクチン(HPVワクチン)を接種することにより、HPVが原因で男性もかかる中咽頭がん、肛門がんなどの病気を予防するものです。

| 接種対象者 | 接種期間 | 接種回数 | 接種ワクチン | 接種料金 | 備 考 |
|-------------------------------|----------------|---------|---------------------------------------|------|-----------------|
| 平成22年4月2日～ 平成27年4月1日生まれの男性 | 4月1日 ～3月31日 | 2回または3回 | 4価ワクチン(ガーダシル) または 9価ワクチン(シルガード) | 無料 | 助成対象者へ個別に通知します。 |

大人への風しん抗体検査・予防接種

■妊娠初期の女性が風しんに感染・発症することにより胎児が先天性の疾患を持って生まれる「先天性風疹症候群」の発生を予防するため、妊娠を希望する女性・妊娠を希望する者の同居者、風しんの抗体価が低い妊婦の同居者を対象とするものです。市が指定する医療機関で風しんの抗体検査を受け、抗体価が低い場合予防接種も対象となります。

| 接種対象者 | 接種期間 | 接種回数 | 抗体検査・接種料金 | 備 考 |
|--|----------------|------|-----------|--|
| 1 妊娠を希望する者 2 妊娠を希望する者の同居者 3 抗体価が低い妊婦の同居者 | 4月1日 ～3月31日 | 1回 | 無 料 | あらかじめ子育て健康課母子保健係に申し込みが必要です。 医療機関に助成券と本人確認書類(マイナンバーカード等)をお持ちください。 過去に助成を受けた方は対象外です。 |

妊婦のRSウイルスワクチン定期接種

■妊婦に接種することで、母体で作られた抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに届きます。接種に必要な予診票は妊娠届け出の際に交付します。

| 接種対象者 | 接種回数 | 接種料金 | 備 考 |
|-----------------------|------|------|--|
| 妊娠28週0日から妊娠36週6日までの妊婦 | 1回 | 無料 | 接種時は母子健康手帳と予診票を医療機関にお持ちください。 予診票がない場合は子育て健康課母子保健係までご連絡ください。 |

季節性インフルエンザ予防接種

■生後6か月以上～中学生の方、妊婦の方、65歳以上の方、60歳～64歳の特定の障がいをお持ちの方で、接種を希望する方を対象に費用の一部助成を行います。詳しくは市ホームページや広報ひらかわでお知らせいたします。

高齢者の新型コロナワクチン予防接種

■65歳以上の方、60歳～64歳の特定の障がいをお持ちの方で、接種を希望する方を対象とするものです。詳しくは市ホームページや広報ひらかわでお知らせいたします。

その他の予防接種

問合せ：子育て健康課母子保健係
☎44-1111(内線1267)
☎55-5826(直通)

高齢者の肺炎球菌予防接種

■65歳の方、60歳～64歳の特定の障がいをお持ちの方で、接種を希望する方のみを対象とするものです。希望する方は、ご予約のうえ接種を受けましょう。**65歳の誕生日の翌月に個別に通知します。**

| 接種対象者 | 接種回数 | 接種料金 | 備 考 |
|-----------------------|------|--------|--|
| 65歳の方 | 1回 | 3,500円 | 接種時は医療機関に予診票(対象者に個別通知時同封)と本人確認書類(マイナンバーカードなど)をお持ちください。 |
| 60歳から64歳の特定の障がいをお持ちの方 | | | |

带状疱疹予防接種(定期接種)

■65歳以上(65歳を超える方は5年間の経過措置として5歳年齢ごと)の方、60歳～64歳の特定の障がいをお持ちの方で、接種を希望する方のみを対象とするものです。希望する方はご予約のうえ、接種を受けましょう。**今年度の対象者へ個別に通知します。**

| 令和8年度の定期接種対象者(次の生年月日内にある方) | | | | 備 考 |
|----------------------------|---------------------|------|---------------------|---|
| 65歳 | 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 | 85歳 | 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日 | 接種時は医療機関に予診票(対象者に個別通知時同封)と本人確認書類(マイナンバーカードなど)をお持ちください |
| 70歳 | 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日 | 90歳 | 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日 | |
| 75歳 | 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 | 95歳 | 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日 | |
| 80歳 | 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日 | 100歳 | 大正15年4月2日～昭和2年4月1日 | |

■接種するワクチンは生ワクチンと乾燥組換えワクチンの2種類ありますが、いずれか1種類のみとなります。

| 接種期間 | 接種ワクチン | 発症予防効果 | 免疫の持続期間 | 接種回数 | 1回の接種料金 | 接種終了までの接種料金 |
|------------------------|------------------------|--------|---------|-------|---------|-------------|
| 令和8年4月1日～ 令和9年3月31日 | 生ワクチン | 51.30% | 5年～7年 | 1回 | 4,860円 | 4,860円 |
| | 乾燥組換えワクチン (シングリックス) | 89.80% | 10年以上 | 2回(※) | 11,060円 | 22,120円 |

※1回目接種後、2か月以上の間隔を開けて2回目を接種

带状疱疹予防接種(任意接種)

■定期予防接種以外の高齢者で、定期接種の対象年齢の前に接種を希望する方に助成します。使用するワクチン、接種回数、接種料金は定期予防接種と同様です。**個別の通知は行いませんので、接種を希望する方は子育て健康課母子保健係にお申込みください。**接種に必要な予診票等の書類を送付いたします。詳しくは市ホームページでお知らせいたします。

| 任意接種対象者 | 接種期間 | 備 考 |
|----------------|------------------------|---|
| 65歳以上の定期接種以外の方 | 令和8年4月1日～ 令和9年3月31日 | 接種時は医療機関に予診票(申込み後、ご自宅に送付します。)と本人確認書類(マイナンバーカード等)をお持ちください。 |

高血圧ゼロのまちモデルタウン事業

平川市は脳卒中で倒れる人が多い

自分の血圧を知っていますか？

血圧を測定していますか？

1 血圧計の選び方

おすすめは上腕で測れるタイプ



2 正しい測定方法

測定のタイミング

- | | |
|---|--|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> 起床後1時間以内 トイレに行ったあと 朝食の前 薬を飲む前 |
| 夜 | <ul style="list-style-type: none"> 寝る直前 入浴や飲酒の直後は避ける |

測定時のポイント

椅子に座って1~2分経ってから測定する
座ってすぐだと、血圧が安定していないことがあります。測定時には腕の力を抜いて、リラックスして測りましょう。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
カフは素肌に巻き付けたほうがよいですが、薄手のシャツ1枚程度なら着たまま測定しても大丈夫です。

カフは心臓と同じ高さで測定する
カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合があります。

※ 市では貸出用の血圧計があります。

3 記録をする

測定値は記録して、主治医に見せましょう。主治医の大切な判断材料になります。



4 血圧の基準値

| 正常血圧の基準値 | | |
|----------|-------|------|
| | 収縮期 | 拡張期 |
| 家庭で測定 | 115未満 | 75未満 |
| 病院で測定 | 120未満 | 80未満 |

| 高血圧の基準値 | | |
|---------|-------|------|
| 降圧治療の対象 | | |
| | 収縮期 | 拡張期 |
| 家庭で測定 | 135以上 | 85以上 |
| 病院で測定 | 140以上 | 90以上 |

● 集団検診日程表

| 月 日 | 会 場 | 対象町会 | 受付時間 | 月 日 | 会 場 | 対象町会 | 受付時間 |
|----------|--------------------------|-----------------|--|---------------|-------------------|-------------|--|
| 5月8日(金) | 碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス) | 駅前、高田、三笠、川向、下町 | 6:45 ～ 8:30 ※医師診察 開始時間 7:00 | 9月3日(木) | 尾崎多目的研修集会施設 | 尾崎 | 6:45 ～ 8:30 ※医師診察 開始時間 7:00 |
| 5月10日(日) | | 平日に都合の悪い方 | | 9月4日(金) | 日沼地区コミュニティ施設 | 日沼、新山、蒲田 | |
| 5月11日(月) | | いざよい、中央、上町、山の上 | | 9月14日(月) | 唐竹多目的集会所 | 唐竹 | |
| 5月12日(火) | 久吉地区集会所 | 久吉、湯ノ沢 | | 9月17日(木) | 平川市図書交流施設(旧尾上分庁舎) | 尾上地域にお住まいの方 | |
| 5月13日(水) | 古懸地区集会所 | 古懸 | | 9月18日(金) | 高木会館 | 高木、南田 | |
| 5月24日(日) | 平川市役所第2庁舎 | 平日に都合の悪い方(西中学区) | | 9月24日(木) | 鳥海会館(沖館) | 沖館、新館、向野 | |
| 5月25日(月) | 平川市役所第2庁舎 | 柏木町、平成町、南田町 | | 9月25日(金) | 館田地区農業推進拠点施設 | 館田、三町会、苗生松 | |
| 6月28日(日) | 平川市図書交流施設(旧尾上分庁舎) | 平日に都合の悪い方 | | 9月27日(日) | 平川市役所第2庁舎 | 平日に都合の悪い方 | |
| 6月29日(月) | 李平町会センター | 李平、南田中 | | 9月28日(月) | 小和森多目的研修集会施設 | 小和森、荒田 | |
| 7月26日(日) | 平川市役所第2庁舎 | 平日に都合の悪い方(東中学区) | | 9月29日(火) | 向陽多目的研修集会施設 | 向陽 | |
| 7月29日(水) | 館山松崎交流センター | 館山、松崎、杉館、松館、西の平 | | 9月30日(水) | 南田中ふれあいセンター | 南田中 | |
| 8月9日(日) | 平川市役所第2庁舎 | 平日に都合の悪い方 | | 10月5日(月) | 八幡崎地区農業研修センター | 八幡崎 | |
| 8月10日(月) | 平川市役所第2庁舎 | 藤野町、光城、本町 | | 10月6日(火) | 中佐渡集落会館 | 中佐渡、長田 | |
| 8月16日(日) | 平川市図書交流施設(旧尾上分庁舎) | 平日に都合の悪い方 | | 10月7日(水) | 飛鳥会館(町居) | 町居、平田森 | |
| 8月17日(月) | 金屋地区多目的研修施設 | 金屋 | | 10月8日(木) | 大坊コミュニティセンター | 大坊、石郷、岩館、原田 | |
| 8月18日(火) | 広船地区構造改善センター | 広船 | 10月23日(金) | 新屋町会館 | 新屋町 | | |
| 8月31日(月) | 平川市図書交流施設(旧尾上分庁舎) | 猿賀、みなみの | 10月27日(火) | 大光寺コミュニティセンター | 大光寺 | | |
| 9月2日(水) | 新屋多目的集会施設 | 新屋 | 11月10日(火) | 葛川集会所 | 東部地区 | | |

● お申込方法

- ・受診を希望される方は、事前に配布した申込書に記入するか、電話又は窓口等で申込んでください。
- ・会場毎に対象町会を指定していますが、都合が悪い場合は他の検診会場でも受診できます。
- ・1会場に申込みが集中した場合は、人数調整を行うことがありますのでご了承ください。
定員に達すると予約を受付できない場合がありますので、お早目にお申込みください。
- ・追加実施を予定している12月の集団検診の詳細は、10月に広報紙や平川市公式ホームページでお知らせいたします。

LINE 申込・WEB 申込受付中!!

集団検診のLINE 申込・WEB 申込を受け付けます。休日・夜間を問わず予約できますので、ぜひご活用ください。

※定員に達した会場は予約画面に表示されません。

申込はこちらから



LINE



WEB

● 協会けんぽ、健保連、共済組合等、社会保険の被扶養者(家族)の方であれば集団検診で特定健診を受診できます。

| 対 象 | 自己負担 | 検査内容 | 備 考 |
|----------------------------|--------|--------|--|
| 40歳～74歳で 社保被扶養者 (家族) | 各組合による | 各組合による | ・社保本人は受診できません。社保「家族」のみ受診可能です。 ・各保険組合から発行される受診券が必要です。 ・妊娠中の方は受診できません。 |

● 集団検診で特定健診を受けられた方へ

保健指導が必要な方には、後日説明会のお知らせや家庭訪問等を実施します。

- ※ 前立腺検査は50歳以上の方を対象に集団検診のみで実施します。任意型検診のため、全額自己負担(2,200円)となります。希望される方は健康推進係まで申込んでください。

特定健診・後期高齢者健診・がん検診 実施医療機関(個別)

| 市町村名 | 医療機関名 | 電話番号 | 実施可能な項目 | | | | | |
|----------------|-------------------|---------|---------|----|----|----------------|---|----|
| | | | 特定 | 後期 | 大腸 | 胃 ウバリ カマ | 肺 | 肝炎 |
| 平川市 | いとう外科内科クリニック | 57-5850 | ○ | ○ | | | | |
| | おのえ診療所 | 43-5885 | ○ | ○ | | | | |
| | 須藤医院 | 44-3100 | ○ | ○ | | | | |
| | 花田医院 | 57-3528 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 平川市国民健康保険 碓ヶ関診療所 | 45-2780 | ○ | ○ | ★ | | | ★ |
| | 平川市国民健康保険 葛川診療所 | 55-2404 | ○ | ○ | | | | |
| | 平川市国民健康保険 平川診療所 | 44-3101 | ○ | ○ | ★ | ★ | | ★ |
| | ふくしまクリニック | 43-1215 | ○ | ○ | | | | |
| 黒石市 | まるも泌尿器科内科クリニック | 43-0901 | ○ | ○ | | | | |
| | かきさか医院 | 53-2255 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 兼平医院 | 52-3305 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 黒石厚生病院 | 52-4121 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 黒石市国民健康保険黒石病院 | 52-2121 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 健生黒石診療所 | 53-3015 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 古川泌尿器科 | 53-6565 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | こみせ通りクリニック | 26-6080 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | たかはし内科循環器科クリニック | 59-2200 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | ちとせクリニック | 53-7228 | ○ | ○ | ○ | | | |
| 弘前市 | 相原内科医院 | 33-0055 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 石沢内科胃腸科 | 34-3252 | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| | いちろうクリニック | 26-1692 | ○ | | | | | |
| | 五日市内科医院 | 35-4666 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | いとう胃腸科内科クリニック | 29-3113 | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| | 伊東クリニック | 32-0630 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 今村クリニック | 88-3090 | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | いわね内科胃腸科医院 | 38-0057 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | いわむらクリニック泌尿器科・内科 | 88-8683 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 梅村医院 | 32-3593 | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 大津医院 | 35-9662 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 大開ファミリークリニック | 88-2120 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 大町内科クリニック | 31-3511 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 小笠原クリニック | 29-2381 | ○ | ○ | ○ | | | |
| 弘前市 | 金子内科クリニック | 37-1102 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 桔梗野こども・おとなクリニック | 38-3080 | ○ | ○ | | | ○ | |
| | 菊池医院 | 39-1234 | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 吉川脳神経外科クリニック | 26-6120 | ○ | ○ | | | | |
| | 木村脳神経クリニック | 31-3117 | ○ | ○ | | | | |
| | くどう内科 消化器・肝臓クリニック | 92-3316 | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| | 黒江内科 | 35-2233 | ○ | ○ | | | | |
| | 健生病院 | 55-7717 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | こいし内科クリニック | 87-7111 | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 弘愛会病院 | 33-2871 | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 康安外科内科医院 | 33-6262 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 坂本アレルギー・呼吸器科医院 | 39-6110 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | さがらクリニック | 37-2070 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 佐藤内科医院 | 34-2126 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 佐藤内科小児科 取上医院 | 33-1191 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 沢田内科医院 | 37-7755 | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| | サンタハウスクリニック | 99-1799 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 下田クリニック | 27-2002 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 城東クリニック | 26-2800 | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | しらとりレディスクリニック | 33-2822 | | | ○ | | | |
| 聖康会病院 | 27-4121 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 関医院中津軽診療所 | 82-3006 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| そうまクリニック | 32-2222 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 相馬信内科クリニック | 37-3741 | ○ | ○ | | | | | |
| 副島胃腸科内科 | 38-8080 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| たかはし内科胃腸科小児科 | 38-2211 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 千葉胃腸科内科医院 | 36-7788 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | |
| ナルミ医院 | 33-1507 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 鳴海病院健康管理センター | 37-2550 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 西弘前クリニック | 32-4121 | ○ | ○ | | | | | |
| のた眼科・血管内科クリニック | 33-6611 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 場崎クリニック | 38-6600 | ○ | ○ | ○ | | | | |

| 市町村名 | 医療機関名 | 電話番号 | 実施可能な項目 | | | | | | |
|-------------------|-----------------|---------|---------|----|----|------------------|-------------|---|----|
| | | | 特定 | 後期 | 大腸 | 胃 ウ ズ リ | カ ラ ウ | 肺 | 肝炎 |
| 弘前市 | 畑山医院 | 92-2115 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 早川内科肛門科 | 87-7700 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | |
| | 弘前愛成会病院 | 34-7111 | ○ | ○ | | | | | |
| | 弘前小野病院 | 27-1431 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 弘前温泉養生医院 | 82-3377 | ○ | ○ | | | | | |
| | 弘前市医師会健診センター | 39-6611 | | | ○ | ○ | | | |
| | 弘前中央病院 | 36-7111 | ○ | ○ | | | | | |
| | ひろさき糖尿病・内科クリニック | 29-2650 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 弘前脳神経外科クリニック | 88-5212 | ○ | ○ | | | | | |
| | 弘前メディカルセンター | 35-1511 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | ひろさきレインディアクリニック | 40-3452 | ○ | ○ | | | | | |
| | 福士医院 | 27-1521 | ○ | ○ | | | | | |
| | 福士内科医院 | 32-1016 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 満天クリニック | 33-3001 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| みくにや内科循環器科 | 36-3928 | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| やぎはし腎・泌尿器科医院 | 38-5533 | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| 山形内科クリニック | 37-5811 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | |
| やまとクリニック 泌尿器科・内科 | 88-8720 | ○ | ○ | | | | | | |
| 吉田クリニック | 37-6300 | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| 国立病院機構 弘前総合医療センター | 32-4311 | | | | | | ※ | | |
| 青森市(浪岡) | 田原小児科医院 | 62-4137 | ○ | ○ | | | | | |
| 田舎館村 | 津軽三育医院 | 75-3755 | ○ | ○ | | | | | |
| 藤崎町 | せきばクリニック | 75-3020 | ○ | ○ | | | | | |
| | 樽沢医院 | 89-7711 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| | ときわ会病院 | 65-3771 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| 大鰐町 | おおわに内科クリニック | 47-7111 | ○ | ○ | | | | | |
| | 小山内医院 | 48-2415 | ○ | ○ | | | | | |
| | 町立大鰐診療所 | 48-2211 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | ゆのかわら医院 | 47-6611 | ○ | ○ | ○ | | | | |

※国立病院機構 弘前総合医療センターの胃がん検診は、弘前総合医療センターの消化器内科で治療中または治療後1年以内の方に限ります。

● 受診方法

特定健診・後期高齢者健診

- 以下のものを準備する。
 特定健診（国保の方）：特定健康診査受診券
 後期高齢者健診：健康診査受診券
 ・3月末時点で国保または後期高齢者医療保険に加入し、集団検診を申し込まれていない方には6月上旬頃に受診券を送付します。
- 受診したい医療機関に直接電話して、受診の予約をする。
 （住所、氏名、生年月日、電話番号と受診希望日を伝える。）
- 予約日に以下のものを持参して受診する。
 国保の方：国保資格情報がわかるもの、特定健康診査受診券
 後期高齢の方：後期高齢者医療保険情報がわかるもの、健康診査受診券

（注意）特定健診を受診する方で、受診日に国保の資格がない方が受診した場合、健診費用をご負担いただくことになります。

胃がん検診

- 以下のものを準備する。
 平川市がん検診受診対象者証明書
 ・証明書は子育て健康課へ電話又は窓口等でお申し込みください。
 ・令和7年度に市の検診で胃内視鏡を受診された方は受診できません。
 ※ 自己負担額：バリウム：1,000円、内視鏡：2,000円
 ※ 平川診療所、碓ヶ関診療所の胃がん検診は無料です。
- 受診したい医療機関に直接電話して、受診の予約をする。
 （住所、氏名、生年月日、電話番号と受診希望日を伝える。）
- 予約日に以下のものを持参して受診する。
 ①マイナンバーカードや運転免許証などの身分を証明するもの
 ②健康保険情報がわかるもの ③自己負担金
 ④平川市がん検診受診対象者証明書

大腸・肺がん検診 肝炎ウイルス検査

- 受診したい医療機関に直接電話して、受診の予約をする。
 （住所、氏名、生年月日、電話番号と受診希望日を伝える。）
 ※ 自己負担額：大腸がん 500円、肺がん 500円
 ※ 平川診療所、碓ヶ関診療所の大腸がん検診、肝炎ウイルス検査は無料です。
 ※ 肝炎ウイルス検査は、過去に検査を受けたことがない40歳～74歳の方が対象です。
- 予約日に以下のものを持参して受診する。
 ①マイナンバーカードや運転免許証などの身分を証明するもの
 ②健康保険情報がわかるもの ③自己負担金
 ④大腸がんの場合は検体（事前配布される採便用具で採取）

子宮頸がん・乳がん検診

市の子宮頸がん・乳がん検診は、2年に1回の受診となっているため、令和7年度に受診された方は今年度受診できませんのであらかじめご了承ください。

● 子宮頸がん・乳がん検診 集団検診日程表 ※1 乳がん検診のみの方 12:00～12:30(優先時間) ※2 乳がん検診のみの方 8:30～9:00(優先時間)

碓ヶ関地域の婦人科検診について

このたび、青森県総合健診センターとの協議において、近年、碓ヶ関地域で実施してきた集団婦人科検診の受診申込み者数が減少傾向にあるため、令和8年度は、碓ヶ関地域での実施が見送られることとなりました。これを受け、市では碓ヶ関地域にお住まいの方が、平川市役所第2庁舎で実施する集団婦人科検診が受診できるよう、碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)を発着とする、検診会場までの無料往復バスを運行いたします。皆様には、大変ご不便をおかけしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。なお、次年度以降の碓ヶ関地域における集団婦人科検診の実施については、2年に1度の実施となります。※令和9年度は碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)で実施いたしますが、令和10年度の実施はありません。

※7月27日(月)と8月24日(月)は、碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)⇄平川市役所第2庁舎の無料往復バスを利用できます。バスの利用をご希望の方は、お申し込みの際にお知らせください。バスの出発時間は予約状況により決定いたしますので、お申込みされた方へ受診票を送付する際にお知らせいたします。

| 月 日 | 会 場 | 受付時間 | 内 容 | 対 象 | 検診の注意事項 | 料 金 |
|----------|-----------------------|-------------------|------------------------------|---|--|-----|
| 6月7日(日) | 平川市役所第2庁舎 | ※1 9:00～10:00 | 【子宮頸がん】 内診等 | 【子宮頸がん】 20歳以上の女性 令和9年3月31日時点の年齢 ※令和7年度に受診されていない方 | 【子宮頸がん】 ・妊娠している方、又は妊娠を疑われる方は受診できません。 | 無 料 |
| 6月26日(金) | 平川市図書交流施設 (旧尾上分庁舎) | ※2 12:30～13:30 | 【乳がん】 マンモグラフィ (乳房X線写真) | 【乳がん】 40歳以上の女性 令和9年3月31日時点の年齢 ※令和7年度に受診されていない方 | 【乳がん】 ・妊娠している方、又は妊娠を疑われる方、胸部にペースメーカーを装着している方、授乳中の方は受診できません。 | |
| 7月27日(月) | 平川市役所第2庁舎 | ※2 12:30～13:30 | | | | |
| 8月24日(月) | 平川市役所第2庁舎 | ※2 12:30～13:30 | | | | |
| 9月6日(日) | 平川市役所第2庁舎 | ※1 9:00～10:00 | | | | |

※上記の日程は、子宮頸がん検診、乳がん検診の単独受診が可能です。

※個別検診と集団検診での検診を重複して受診することはできません。

ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣)

4つの
ポイント

- ・自分の乳房の状態を知る
- ・乳房の変化に気を付ける
- ・変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- ・40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

注意する
ポイント

- ・乳房のしこり
- ・乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん



★集団検診受診の流れ

- 1 市に検診の申込み 上記の日程をご覧ください。
- 2 受診票の送付 市から受診票が送付されます。受診日までに記入しましょう。
- 3 受診する 送付された受診票を忘れずにお持ちください。
- 4 結果を確認する

＼LINE申込・WEB申込受付中!!／

子宮頸がん・乳がん検診集団検診のLINE申込・WEB申込を受け付けます。休日・夜間を問わず予約できますので、ぜひご利用ください。

※定員に達した会場は予約画面に表示されません。

申込はこちらから



LINE



WEB

● **個別検診** 医療機関でも受診できます。

★対象年齢・料金等

| 診療項目 | 内 容 | 対 象 年 齢 | 料 金 |
|----------|---------|-------------------------|-----|
| 子宮頸がん検診 | 内 診 等 | 20歳以上の方（令和9年3月31日時点の年齢） | 無 料 |
| 乳 がん 検 診 | マンモグラフィ | 40歳以上の方（令和9年3月31日時点の年齢） | |

子宮頸がん・乳がん検診を受診する際は「**平川市がん検診受診対象者証明書**」が必要です。子育て健康課健康推進係へ電話または窓口で申し込んでください。希望の医療機関へ電話等で予約し、受診当日はマイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができるものをお持ちください。

※集団検診と個別検診での検診を重複して受診することはできません。

■子宮頸がん・乳がん検診を受けられる医療機関

| 市町村名 | 医 療 機 関 名 | 電話番号 | 子宮頸がん | 乳がん |
|----------|-------------------|---------|-------|-----|
| 弘前市 | いちろうクリニック | 26-1692 | ○ | |
| | 健生病院 | 55-7717 | ○ | ○ |
| | 国立病院機構 弘前総合医療センター | 32-4311 | ○ | |
| | しらとりレディースクリニック | 33-2822 | ○ | |
| | 鳴海病院健康管理センター | 37-2550 | ○ | ○ |
| | ともえ女性クリニック | 35-2110 | ○ | |
| | 藤盛医院 | 32-0974 | ○ | |
| | 婦人科 さかもともみクリニック | 29-5080 | ○ | |
| | メーラ。レディースクリニック | 31-1882 | ○ | |
| | ゆざわ産婦人科クリニック | 35-4635 | ○ | |
| | レディースクリニックすごう | 28-8181 | ○ | |
| | 弘前市医師会健診センター | 39-6611 | ○ | ○ |
| くりたクリニック | 31-2100 | | ○ | |
| 黒石市 | 黒石市国民健康保険黒石病院 | 52-2121 | ○ | ○ |

★個別検診受診の流れ

- 1 証明書の発行**
市にがん検診受診対象者証明書の発行を依頼します。
- 2 実施医療機関に直接予約**
左記の実施医療機関一覧をご覧ください。
- 3 受診する**
本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)を提示。検査時間は15分程度。(待ち時間により、検診に必要な時間はもっと長くなります。)
- 4 結果を確認する**

※ 検診は自治体と、各医療機関、青森県総合健診センターが連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有され、市へ報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は最初に受診した医療機関にも後日、精密検査結果が共有されます。(医療機関の検診精度向上のため)

平川市がん患者医療用補正具購入費助成事業のお知らせ

がんの治療に伴う外見の変化による心理的・経済的負担を軽減し、社会生活、療養生活を支援するため、医療用ウィッグや胸部補正具購入に要する費用の一部を助成します。

対象補正具：医療用ウィッグ、胸部補正具

対 象 者：①～④すべてに該当する方

- ①補正具の購入日および助成金の申請日に平川市内に住所を有する方
- ②がんと診断され、がんの治療を受けた方または現に受けている方
- ③がん治療に伴う脱毛や乳房の切除等により、補正具を購入した方
- ④他の自治体において、同種の助成等を受けていない方

ホームページ



献 血

問合せ：子育て健康課健康推進係

☎44-1111(内線1255、1256、1257、1259)

☎55-5819(直通)

| 実施日 | 内容 | 受付時間 | 地域 | 実施場所 |
|-----------|-----|----------------------------|----|---------------------------|
| 5月15日(金) | 事業所 | 10:00～11:30 | 平賀 | (株)タカシン本社工場 |
| 6月26日(金) | 事業所 | 9:00～10:00 | 尾上 | 弘前機能性食品開発協同組合 |
| | | 11:00～12:00 13:30～16:00 | 平賀 | JA津軽みらい本店 特別養護老人ホーム緑青園 |
| 9月4日(金) | 高校 | 10:00～11:30 | 平賀 | 青森県立柏木農業高等学校 |
| | 事業所 | 13:00～16:30 | | 平川市役所本庁舎 |
| 10月6日(火) | 事業所 | 9:15～10:00 | 尾上 | 津軽おのえ温泉 日帰り宿 福家 |
| | | 10:45～12:00 | | (株)タカシン本社工場 |
| | | 13:30～14:30 | 平賀 | 社会福祉法人 三笠苑(三笠ケアセンター) |
| | | 15:15～16:15 | | (株)日本マイクロニクス青森松崎工場 |
| 10月27日(火) | 事業所 | 9:45～11:30 | 平賀 | (株)ジョイ・ワールド・パシフィック |
| | | 13:15～16:00 | | 特別養護老人ホーム緑青園 |
| 12月10日(木) | 事業所 | 10:00～12:00 | 平賀 | JA津軽みらい本店 |
| | | 13:30～14:30 | | (株)青森エリート |
| | | 15:15～16:15 | | (株)アピール |
| 1月13日(水) | 事業所 | 10:00～11:45 | 平賀 | 平川市役所本庁舎 |
| | | 13:00～16:00 | | |
| 3月7日(日) | 街頭 | 10:00～12:00 | 平賀 | イオンタウン平賀 |
| | | 13:15～16:00 | | |

- ・実施日、受付時間、実施場所は、都合により変更する場合があります。
- ・成分献血は、弘前献血ルームで実施しています。

■弘前献血ルーム CoCoSA では、毎日献血を実施しています。



| 今回献血実施項目 | 年間献血回数 | 次回献血可能日 ※1 | | | |
|----------|--------|------------|-------|-------|------|
| | | 200ml | 400ml | 成分 | |
| 200ml | 男性 | 6回 | 4週間後 | 4週間後 | 4週間後 |
| | 女性 | 4回 | | | |
| 400ml | 男性 | 3回 | 12週間後 | 12週間後 | 8週間後 |
| | 女性 | 2回 | | | |
| 成分 | 男性 | 計24回 ※2 | 2週間後 | 2週間後 | 2週間後 |
| | 女性 | | | | |

※1 今回献血実施日と同じ曜日から献血できます。

※2 血小板成分献血1回を2回分に換算して血漿成分献血と合計で24回以内。

■骨髄バンクドナー登録について

骨髄バンクドナー登録を希望される方は、弘前献血ルーム CoCoSA または左表の献血実施場所で受付しています。

■骨髄等提供者へ

市では骨髄バンクへ登録し、骨髄または末梢血幹細胞の提供者へ支援をします。詳しくは市ホームページまたは子育て健康課健康推進係までお問い合わせください。

相談日・サロン・その他

司法書士・精神保健福祉士による相談日

○平川市民対象 ○相談料無料 ※ 初回相談者を優先します。

こんな方にお勧めです

- ・悩みごとが重なって体調が悪い…
- ・食欲もなく、夜間なかなか眠れない…
- ・消費者金融に借金があって生活できない…
- ・振り込め詐欺や架空請求にあって困っている… など

●相談所開設日

| 月 日 | 4月15日 (水) | 6月10日 (水) | 8月19日 (水) | 10月7日 (水) | 12月9日 (水) | 2月10日 (水) |
|------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 場 所 | 平川市役所 本庁舎(相談室1) 10番窓口へお声がけください | | | | | |
| 時 間 | 1回2件まで受付(①18:00~18:40 ②18:40~19:20) | | | | | |
| 予約方法 | 開催日の1週間前までに予約してください。 子育て健康課健康推進係 ☎44-1111(内線1256) 55-5819(直通) | | | | | |

こころの相談日

～こころの問題について、精神保健福祉士がお話をうかがいます～

○平川市民対象 ○相談料無料 ※ 「こころの病気」で治療していない方、初回相談者を優先します。

こんなこと、ありませんか？

- ・気持ちが落ち込んで回復しない…
- ・趣味などを楽しめなくなった…
- ・悩みごとのせいで食欲がない、眠れない… など

●相談日日程

| 月 日 | 5月13日 (水) | 7月8日 (水) | 9月9日 (水) | 11月11日 (水) | 1月13日 (水) | 3月10日 (水) |
|------|--|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 場 所 | 平川市役所 本庁舎(相談室1) 10番窓口へお声がけください | | | | | |
| 時 間 | 1回2件まで受付(①13:30~14:30 ②14:30~15:30) | | | | | |
| 予約方法 | 開催日の1週間前までに予約してください。 子育て健康課健康推進係 ☎44-1111(内線1256) 55-5819(直通) | | | | | |

弘前市市民生活センター

圏域市町村：弘前市・黒石市・平川市・藤崎町
・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村

消費生活相談窓口

- 契約のトラブル、多重債務など、消費生活に関する相談に応じます。



○「相談窓口」

- ・開設場所 弘前市大字駅前町9-20ヒロロ3階
- ・開設日 火曜日～日曜日(月曜日休業)
- ・相談時間 8:30～17:00
- ・電 話 0172-34-3179

※ ただし年末年始を除く。(12月29日～1月3日)

ヒロロは午前10時が開店となります。
開店前の午前8時30分から10時までにお越しの場合、1階入口は大町入口のみが開いておりますので、エレベーターで3階フロアまでお越しく下さい。
ヒロロ駐車場をご利用の場合は、駐車場からエレベーターで3階フロアまでお越しく下さい。

相談日・サロン・その他

市傾聴ボランティア「やまびこの会」のスタッフによる

傾聴サロン ～ ところが軽くなるおしゃべりサロンです ～

誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聞いてほしい、自分のことをわかってほしいなど…
あなたはだれかに聞いてほしいことはありませんか？一人で悩まず相談しましょう。ゆっくりとお話を伺います。

| 開催予定日 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|--|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 15日 | 13日 | 10日 | 8日 | 6日 | 9日 | 8日 | 18日 | 9日 | 13日 | 10日 | 10日 |
| | 水 | 水 | 水 | 水 | 木 | 水 | 木 | 水 | 水 | 水 | 水 | 水 |
| 時 間 | 13:00～15:00 (時間内に直接お越しください。申込みは不要です。) | | | | | | | | | | | |
| 場 所 | 平川市役所本庁舎1階ひらかわぶれいす「アヴェッサ」 (※ 2月10日、3月10日は 4階 大会議室1) | | | | | | | | | | | |



誰かに話すことで、ところの重荷が軽くなり、気持ちの整理もできると言われています。

うつ病のサイン

「疲れているのに眠れない」「食欲がない」「何も楽しめない」等…→ 一人で悩まず、相談しましょう！

ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「傾聴」「必要な支援につなぐ」「見守る」役割です。

自殺は個人的な問題だけではなく社会全体の問題でもあります。自殺のサインを知っておきましょう。

「いつもと様子が違う」「乱暴になる」「無口になる」「明るくなる」「酒の量が多くなる」「体調不良が続く」「自殺を口にする」等…

→ そのため、地域でのつながり感や連携が重要となります！

悩んでいる様子に気づく → 声をかける → 心配していることを伝える → 話を促す・話を聴く → つらい状況や気持ちを認める

→ 安心を与える → 具体的課題を整理する → 専門家につなげる → 見守る

問合せ：平川市 子育て健康課 健康推進係 TEL 44-1111 (内線1256)、55-5819 (直通)

精神障がい者家族会「とんぼの会」

精神疾患のある方の家族が、自由に話し合い学習しながら交流を深められる会を開催しています。ほかの方たちは精神疾患のある家族にどんな風に接しているの？我が家だけがこんなに大変なの？等々…会員以外の方でも、まずは話をしに来てみませんか？お気軽にお問い合わせください。

| 開催予定日 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|-----------------------------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| | 14日 | 12日 | 9日 | 14日 | 8日 | 13日 | 10日 | 8日 | 12日 | 9日 | 9日 |
| | 火 | 火 | 火 | 火 | 火 | 火 | 火 | 火 | 火 | 火 | 火 |
| 場 所 | 平川市役所本庁舎1階 ひらかわぶれいす「アヴェッサ」他 | | | | | | | | | | |

問合せ：平川市 福祉課 障がい支援係 TEL 44-1111 (内線1219)、55-5791 (直通)