



検診のおしらせ

■問合せ 子育て健康課 健康推進係

集団検診

<検診項目>

- ・特定検診・後期高齢者健康診査
- ・生活保護受給者健康診査
- ・各種がん検診・肝炎ウイルス検査

実施日	場所	受付時間	持ち物
5月20日(日)	尾上地域福祉センター	6:45 ~8:00	<input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 受診票
5月21日(月)			
5月24日(木)	杉館集会施設(杉館ふれあいセンター)	医師検診開始時間 7:00~	
6月20日(水)	健康センター		

※検診の内容により対象者が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

婦人科検診

<検診項目>

- ・子宮頸がん検診(20歳以上の女性)
- ・乳がん検診(40歳以上の女性)

※平成31年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

※お申し込みは随時受け付けております。なお、集団検診は定員になり次第締め切りますので、お早目にお申し込みください。

実施日	場所	受付時間	持ち物
5月28日(月)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)	12:30~13:30 乳がん検診のみの方 優先時間	<input type="checkbox"/> 受診票 <input type="checkbox"/> バスタオル
6月11日(月)	健康センター	12:00~12:30	
6月17日(日)	尾上地域福祉センター	9:00~10:00 乳がん検診のみの方 優先時間 8:30~9:00	

個別
子宮頸がん検診 内容:内診など
乳がん検診 内容:マンモグラフィ(乳房X線写真)
指定医療機関で受診できます。
受診するには「平川市がん検診対象者証明書」が必要です。



母子・献血のおしらせ

■問合せ

母・・・子育て健康課
母子保健係

包・・・子育て健康課
子育て世代包括支援係

母子健康手帳の交付・妊婦窓口相談

母子健康手帳交付時に、保健師より妊娠中の過ごし方、妊婦健診などの説明や相談を行っています。

時間	持ち物
8時15分 ~17時	<input type="checkbox"/> 妊娠届出書(医療機関から発行)
	<input type="checkbox"/> 妊娠連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ)
	<input type="checkbox"/> 保険証(国保の場合のみ)
	<input type="checkbox"/> 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)

※母子健康手帳は尾上・碓ヶ関総合支所でも交付していますが、妊婦窓口相談は健康センターのみとなりますので、可能な限り健康センターへお越しください。

※妊婦以外の方が来所される場合は、委任状が必要になりますので、ご連絡ください。



献血のおしらせ

母 全血献血・・・日にち 6月22日(金)

場所	時間
尾上総合支所	9:30~10:30
(株)タカシン本社工場	11:15~12:15
(株)日本マイクロニクス青森工場	13:45~16:00

持ち物
献血カード(献血手帳)
本人確認書類(運転免許証など)
※本人確認書類は、前回までに提示していれば不要です。

母 乳幼児健康診査など

■場所 健康センター

※1) パパママ教室は予約制です 締切日:6月14日(木)

種別	対象	実施日	受付時間	持ち物
パパママ教室 ※1)	妊娠中、子育て中の方など	6月21日(木)	18:00~20:00	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 (ある方は父子手帳)
4か月児健診	平成30年2月生まれ	6月26日(火)	12:20~12:40	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳
1歳児健診	平成29年6月生まれ	6月13日(水)	12:10~12:30	<input type="checkbox"/> バスタオル
1歳6か月児健診	平成28年11月生まれ	6月27日(水)	12:20~12:40	<input type="checkbox"/> 健康診査問診票
3歳児健診	平成26年11月生まれ	6月8日(金)	11:50~12:20	<input type="checkbox"/> 尿(3歳児のみ)
すくすく広場※要予約 体重測定、育児相談、離乳食の講話、試食、親子遊びなど	妊娠中、子育て中の方など	6月14日(木)	10:00~11:30	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 小皿、スプーン (離乳食を試食する方) <input type="checkbox"/> 筆記用具

■伝染性疾患または熱のある方は日程を変更いたしますので、係までご連絡ください。
■各健診対象者には個別に通知します。健診は無料です。

■3歳児健診は3歳6か月~7か月児が対象

包 母乳ケア

■場所 健康センター

種別	対象	実施日	受付時間	持ち物
母乳ケア(1回500円)	妊産婦の方	5月22日(火) 6月5日(火) 6月19日(火)	予約制(各日、前日締切) ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> フェイスタオル (使用済みのタオルを入れる袋)



介護予防教室 ■対象 65歳以上の方

転倒予防を目的とした足腰の筋力アップのための体操教室に参加してみませんか。

実施日	時間	場所	申込先
6月6日(水)、6月13日(水) 6月20日(水)、6月27日(水)	10:00～11:30	館田地区農業推進拠点施設	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
6月7日(木)、6月21日(木)	14:00～15:30	特別養護老人ホーム緑青園	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116
6月5日(火)、6月19日(火)	13:30～15:00	碓ヶ関地域福祉センター	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182
6月12日(火)、6月26日(火)	10:30～12:00	尾上地域福祉センター	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
6月2日(土)、6月16日(土)	13:00～15:00	特別養護老人ホームさわやか園	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432

体力アップ運動教室 ■対象 65歳以上の方

「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした運動教室を開催します。初心者向けの楽しいプログラムです。各教室の定員はありませんので、参加してみませんか。

実施日	時間	場所	申込先
6月12日(火)、6月19日(火) 6月26日(火)	14:00～15:00	平賀体育館	平賀体育館 ☎44-5010
6月13日(水)、6月20日(水) 6月27日(水)	14:00～15:00	B&G尾上体育館	



相談・サロン・その他

✧ 心とからだの相談

「これって、うつ?」「眠れない」「お酒がやめられない」「ひどく落ち込む…」などの生活上の困りごとや福祉サービスの利用などについて、精神保健福祉士が相談に応じます。

日時・場所

6月6日(水) 健康センター相談室③
6月20日(水) 尾上地域福祉センター
相談室

時間 13時30分～15時30分

※当日の相談でもかまいませんが、事前に申し込まれた方が優先になります。

申込み・問合せ 福祉課 障がい支援係

✧ 困りごと相談

最近食欲の低下やよく眠れない方、消費者金融からの借金にお悩みの方、親子関係にお悩みの方、振り込み詐欺や架空請求の被害でお困りの方など、司法書士、精神保健福祉士があらゆる相談に応じます。

日時 6月13日(水)、7月18日(水)
18時～19時20分

※1週間前までに要予約。

場所 健康センター相談室③

申込み・問合せ

子育て健康課 健康推進係

✧ 傾聴サロン

誰かとゆっくり話したい、悩みを聞いてほしい、自分のことを分かかってほしいなど、あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか?

養成講座で研修を積んだ傾聴ボランティアが、あなたのお話をお聴きします。秘密は厳守します。どなたでもお越しください。

日時 6月6日(水) 13時～15時
※時間内に随時。

場所 健康センターふれあい交流室

問合せ 子育て健康課 健康推進係

✧ とんぼの会

精神疾患を抱える方のご家族が自由に話し合い、学習しながら交流を深められるよう家族会を開催しています。

日時 6月12日(火)
10時～12時

※毎月第2火曜日に開催予定です。

場所 健康センター相談室③

※日程など変更の場合もありますので、事前にお問い合わせください。

問合せ 福祉課 障がい支援係

■弘前保健所からのお知らせ

弘前保健所では各種相談・検査を実施します。

種別	実施日	受付時間
ウイルス性肝炎検査	6月6日(水)	10:30～11:30
エイズ相談(即日検査・予約制) ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389	6月6日(水)	13:00～14:00
	6月20日(水)	17:30～18:30
女性健康相談	5月23日(水)	13:00～13:30
精神保健福祉相談(予約制)	6月14日(木)	13:00～14:00
	6月19日(火)	

相談・検査をお考えの方や詳細については弘前保健所までお問い合わせ、お申し込みください。

申込み・問合せ 弘前保健所 ☎33-8521