



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>

- ・特定健診・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

※検診の内容により対象者が異なります。詳しくは、3月中旬に市保健協力員が各世帯に配布した「検診のお知らせ」または4月中旬に配布する「平川市健康カレンダー」をご覧ください。万一届いていない場合はお問い合わせください。

実施日 / 場所		実施日 / 場所		持ち物
4月21日(日)	葛川支所	5月14日(火)	健康センター	<input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 受診票 <input type="checkbox"/> 特定または後期高齢者健診受診券
4月25日(木)	健康センター	5月20日(月)	八幡崎地区農業研修センター	
5月7日(火)	小和森多目的研修集会施設	5月21日(火)	李平地区集落改善センター	
5月8日(水)	久吉地区公民館	5月23日(木)	尾上地域福祉センター	
5月9日(木)	古懸地区公民館	5月26日(日)	健康センター	
5月10日(金)	碓ヶ関地域福祉センター	5月27日(月)	健康センター	
5月12日(日)	(ハッピーハウス)	受付時間		
5月13日(月)		6:45~8:00 医師診察時間 7:00~		

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。

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32年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

実施日 / 場所		受付時間	持ち物
集団	5月15日(水) 碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)	12:30~13:30 <small><乳がん検診のみの方> 優先時間 12:00~12:30</small>	<input type="checkbox"/> 受診票 <input type="checkbox"/> 健康手帳(持っている方) <input type="checkbox"/> バスタオル
	5月19日(日) 尾上地域福祉センター	9:00~10:00 <small><乳がん検診のみの方> 優先時間 8:30~9:00</small>	
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。



母子のおしらせ

[問合せ] 子育て世代包括支援センター(子育て健康課内) > 母子保健係、子育て世代包括支援係

子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期まで、子育て時代の身近な相談窓口として、子どもを産み育てることを楽しいと実感できるようお手伝いします。

種別	対象	実施日	受付時間	場所/健康センター 持ち物/ <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 健康診査問診票 <input type="checkbox"/> 尿(3歳児のみ)
乳幼児健康診査	4か月児健診	平成31年1月生まれ	5月28日(火) 12:20~12:40	
	1歳児健診	平成30年5月生まれ	5月15日(水) 12:10~12:30	
	1歳6か月児健診	平成29年10月生まれ	5月29日(水) 12:20~12:40	
	3歳児健診	平成27年10月生まれ	5月10日(金) 11:50~12:20	

※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ご連絡ください。 ※3歳児健診は3歳6か月~7か月児が対象となります。 ※各健診対象者には個別に通知します。健診は無料です。

すくすく広場	対象/妊娠中、子育て中の方など	①10:00~11:30 体重測定、育児相談など	持ち物/ <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <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)
	場所/健康センター	②10:30~11:00 親子遊び	
	日時/5月16日(木)	③11:00~11:30 離乳食のお話と試食	
	<要予約> ※前日締切。	※お好きな時間においでください。	

母乳ケア	対象/母乳育児を希望する方	場所/健康センター	持ち物/ <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> フェイスタオル3枚 (使用済のタオルを入れる袋もご用意ください)
	料金/1回500円		
	日時/5月7日(火)・5月21日(火) <要予約> ※各日・前日締切。		
	①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00		



・ 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、助産師による面談を行っています。

場所/時間	健康センター/8:15~17:00
持ち物	<input type="checkbox"/> 妊娠届出書(医療機関から発行) <input type="checkbox"/> 妊婦連絡票(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)

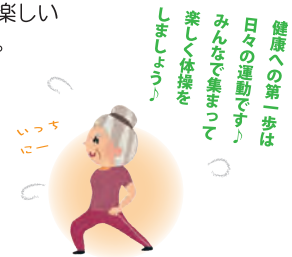
※母子健康手帳の交付は、これまで各総合支所でも行ってありましたが、4月1日より健康センターのみとなります。 ※妊婦以外の方が来所される場合は、委任状が必要になりますので、ご連絡ください。

介護予防教室 | 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。

場 所	実 施 日	時 間	申 込 先
特別養護老人ホーム緑青園	5月9日(木) 5月23日(木)	14:00～15:30	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116
館田地区農業推進拠点施設	5月8日(水) 5月15日(水) 5月22日(水) 5月29日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
特別養護老人ホームさわやか園	5月4日(土) 5月18日(土)	13:00～15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上地域福祉センター	5月14日(火) 5月28日(火)	10:30～12:00	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
碓ヶ関地域福祉センター	5月14日(火) 5月28日(火)	13:30～15:00	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

体力アップ運動教室 | 「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした初心者向けの楽しいプログラムなので、参加してみませんか。※各教室の定員はありません。

場 所	実 施 日	時 間	申 込 先
平賀体育館	5月14日(火) 5月21日(火) 5月28日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎ 44-5010
B&G尾上体育館	5月15日(水) 5月22日(水) 5月29日(水)	14:00～15:00	



相談・サロン・その他

●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、あなたのお話を聴きます。秘密は厳守します。どなたでもお越しください。

日時 5月8日(水) 13:00～15:00 ※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

●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悩みの方、親子関係で悩みの方、振り込め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 5月15日(水)、6月12日(水) 18:00～19:20

※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

●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、家族会を開催しております。

日時・内容

5月14日(火) 10:00～12:00

場所 健康センター相談室②

※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。

※日程・場所など変更の可能性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

●こころの健康診査のお知らせ

市では、自殺予防対策として、うつ病予防に力を入れております。平成32年3月31日現在、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方を対象に、4月から6月中旬にかけて、こころの健診（自宅でこころの健康度自己評価票を記入するのみ）を実施します。対象者宅への用紙の配布と回収は、平川市保健協力員が行いますので、対象地区の方はご協力をお願いいたします。

問合せ 子育て健康課 健康推進係

●弘前保健所からのお知らせ ～各種相談・検査日程～

相談・検査内容

▷ウイルス性肝炎検査／5月15日(水) 10:30～11:30

▷エイズ相談（即日検査・予約制）／5月15日(水) 17:30～18:30

※エイズ相談専用電話 ☎38-2389

▷精神保健福祉相談（予約制）／5月9日(木) 13:00～14:00

相談・検査をお考えの方、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



献血のお知らせ [問合せ] 子育て健康課 母子保健係

項目／全血献血 5月22日(水)

場 所	時 間
(株)木村食品工業	9:30～10:30
(株)JWP	11:15～12:15
健康センター	14:00～16:00

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。