



## 検診のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係

### 集団検診

- ・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

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。  
※検査の内容により対象者が異なります。詳しくはお問い合わせください。



実施日	場 所
5月20日(月)	八幡崎地区農業研修センター
5月21日(火)	李平地区集落改善センター
5月23日(木)	尾上地域福祉センター
5月26日(日)	〃
5月27日(月)	健康センター
6月4日(火)	杉館集会所
6月6日(木)	向陽多目的研修集会所
6月9日(日)	健康センター
6月11日(火)	新屋町会館

🕒 6:45 ~ 8:00 (医師診察時間 7:00 ~)

📄 健康保険証 受診票 特定または後期高齢者健診受診券

### 婦人科検診

- ・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)

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。  
※令和2年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

集 団	【健康センターで受けられます。】
📅	6月21日(金) 🕒12:30 ~ 13:30 乳がん検診のみ優先時間 12:00 ~ 12:30
📅	6月23日(日) 🕒9:00 ~ 10:00 乳がん検診のみ優先時間 8:30 ~ 9:00
📄	<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

個 別	【指定医療機関で受けられます。】
●	子宮頸がん検診/内診など
●	乳がん検診/マンモグラフィ(乳房X線写真)
	※受診するには「平川市がん検診対象者証明書」が必要です。

## けんこう教室 問 高齢介護課 高齢福祉係

対象 / 65歳以上の方

**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	6月6日(木) 6月20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	6月5日(水) 6月12日(水) 6月19日(水) 6月26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	6月1日(土) 6月15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	6月11日(火) 6月25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	6月11日(火) 6月25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。

場 所	実施日	時 間	申込先
平賀体育館	6月4日(火) 6月11日(火) 6月18日(火)	14:00 ~ 15:00	平賀体育館
B&G尾上体育館	6月5日(水) 6月12日(水) 6月19日(水)	14:00 ~ 15:00	☎44-5010



写真は介護予防教室の様子

## 献血のお知らせ 問 子育て健康課 母子保健係

📄 全血献血 📅 6月21日(金) 📍・🕒 ① 碓ヶ関総合支所 / 9:30 ~ 10:30 ② (株)タカシン本社工場 / 11:30 ~ 12:30  
③ (株)日本マイクロニクス青森工場 / 14:00 ~ 16:30

📄 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。

## 母子のおしらせ

問 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、子育て世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にお手伝いします。

### 乳幼児健康診査 [種別/対象/実施日/受付時間]

- 4か月児健診/平成31年2月生まれ/6月25日(火)/12:20~12:40
- 1歳児健診/平成30年6月生まれ/6月12日(水)/12:10~12:30
- 1歳6か月児健診/平成29年11月生まれ/6月26日(水)/12:20~12:40
- 3歳児健診/平成27年11月生まれ/6月7日(金)/11:50~12:20

場 健康センター

持  母子健康手帳  バスタオル  
 健康診査問診票  尿(3歳児のみ)

### すくすく広場/対 妊娠中、子育て中の方など 場 健康センター 日 6月13日(木) 要予約 ※前日締切。

時 ①10:00~11:30 (体重測定、育児相談など) ②10:30~11:00 (親子遊び) ③11:00~11:30 (離乳食のお話と試食)  
※お好きな時間においでください。

持  母子健康手帳  筆記用具  バスタオル  小皿、スプーン (離乳食を試食する方)

### 母乳ケア/対 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 健康センター 日 6月4日(火)・6月18日(火)・7月9日(火) 料 1回500円

時 ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 要予約 ※各日・前日締切。 ※1日4人限定

持  母子健康手帳  フェイスタオル3枚 (使用済みのタオルを入れる袋もご用意ください)

### ぶれmamaのお産教室/対 妊婦さん 場 健康センター 日 6月6日(木) 時 10:00~11:30 要予約 ※前日締切。

持  バスタオル2枚  フェイスタオル1枚  母子健康手帳

### 産後mamaの子育て教室/対 生後3ヶ月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 6月19日(水) 時 13:30~15:30

要予約 ※前日締切。 持  バスタオル2枚  フェイスタオル1枚  母子健康手帳

### パパママ教室/対 妊娠中、子育て中のパパママなど 場 健康センター 日 6月13日(木) 時 18:30~20:00 要予約 ※1週間前締切。

持  母子健康手帳 (ある方は父子手帳)  バスタオル2枚

### 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助産師より、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 健康センター 時 8:15~17:00

持  妊娠届出書(医療機関から発行)  妊婦連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ)

保険証(国保の場合のみ)  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おりましたが、4月1日より健康センターのみとなりました。

※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。



## 相談・サロン・その他

**傾聴サロン**/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 6月5日(水) 時 13:00~15:00 ※時間内に随時。 場 健康センターふれあい交流室 問 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 6月11日(火) 時 10:00~12:00 内 学習会「精神障害者の支援について(仮)」講師 川添郁夫氏(青森中央学院大学看護学部准教授) 場 健康センター会議室 ※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。 ※日程・場所など変更の場合もありますので事前にお問い合わせください。 問 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、親子関係でお悩みの方、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 6月12日(水)、7月10日(水) 時 18:00~19:20 ※1週間前までに要予約。 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係

### 弘前保健所からのおしらせ ~各種相談・検査日程~ 申・問 弘前保健所 ☎33-8521

● ウイルス性肝炎検査/6月26日(水) 10:30~11:30 ● エイズ相談(即日検査・予約制)/6月19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)/6月13日(木)・6月18日(火) 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。]