



検診のおしらせ

📍 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。

実施日	場 所
4月26日(日)	葛川支所
4月30日(木)	李平集落改善センター

🕒 6:45~8:00 (医師診察時間 7:00~)

📄 健康保険証 総合受診票

婦人科検診 令和元年度検診期間 / 3月31日(火)まで

平川市では保険証に関係なく、2年に1回、無料で婦人科検診を受けることができます。現在は、個別検診のみ受け付けています。

- 子宮頸がん検診 (20歳以上の女性) / 内診など
- 乳がん検診 (40歳以上の女性) マンモグラフィ (乳房X線写真)

※令和2年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

※受診するには、「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要となります。子育て健康課で随時、証明書発行を受け付けています。



* 令和2年度の集団検診・婦人科検診について *

3月中旬に保健協力員が各世帯に配布する「集団検診のおしらせ」、「子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ」、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。

けんこう教室

📍 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	4月9日(木) / 4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	1班: 4月1日(水) / 4月15日(水) 2班: 4月8日(水) / 4月22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	4月4日(土) / 4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	4月14日(火) / 4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	4月14日(火) / 4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です。新たにオープンするひらかわドリームアリーナでも実施しますので新しい会場で気持ちよく参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
ひらかわドリームアリーナ	4月7日(火) / 4月14日(火) / 4月21日(火)	14:00~15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	4月8日(水) / 4月15日(水) / 4月22日(水)	14:00~15:00	

健やか協力隊員養成研修

健康に関する講義と健康測定機器の測定演習を行います。

📅・📍 4月28日(火) 八戸水産会館、5月15日(金) 弘前大学創立50周年記念会館、5月19日(火) アピオあおもり

👤 健康づくりに関心のある方 定員30人 📄 無料 申・問 青森県医師会健やか力推進センター ☎017-763-5590

FAX: 017-763-5591 E-mail: acomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp ※開催日2週間前までに、氏名・年齢・勤務先名・住所・電話番号をFAXまたはEメールでお申し込みください。詳しくはHPをご覧ください。

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/令和元年12月生まれ/4月21日(火)/12:20～12:40
- 1歳児健診/平成31年4月生まれ/4月22日(水)/12:10～12:30
- 1歳6か月児健診/平成30年9月生まれ/4月15日(水)/12:20～12:40
- 3歳児健診/平成28年9月生まれ/4月10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 4月16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 4月14日(火)・4月27日(月) 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2枚

ふれmamaのお産教室 対 妊婦さん 場 健康センター 日 4月9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か月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 4月30日(木) 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

母子健康手帳の交付

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を行っております。

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、健康センターのみで行っております。

※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。



母子保健係からのお知らせ

成人男性の風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限が延長されました

令和元年～令和2年にお送りしたクーポン券は、有効期限が1年間延長されました。

お手持ちのクーポン券は、表示されている有効期限にかかわらず令和3年3月まで使えますので、ぜひ、この機会に抗体検査を受けましょう。

なお、令和2年度の交付対象者には、4月以降にクーポン券をお送りする予定です。

相談・サロン・その他

傾聴サロン こ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など、あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか？秘密は厳守します。どなたでも気軽にお越しください。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。

日 4月8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・内容 4月14日(火)/総会 時 10:00～12:00 ※毎月第2火曜日に定例会を予定していますが、今回は年度初めのため総会になります。

場 健康センター相談室② ※日程・場所などが変更となる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 4月15日(水) 時 18:00～19:20 要予約 ※1週間前締切。 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係