



## 検診のおしらせ 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。  
※7月～9月の日程は、定員に達したため受付を終了しております。集団検診を希望される方は、下記の日程にお申込みください。

実施日	場 所
12月7日(月)	健康センター
12月9日(水)	尾上地域福祉センター
12月13日(日)	健康センター
12月14日(月)	碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)

時 7:30～9:00

持 健康保険証 特定または後期高齢者健診受診券  
総合受診票

### 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3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】
☑	8月11日(火) 時 12:30～13:30 乳がん検診のみ優先時間 12:00～12:30
☑	8月23日(日) 時 9:00～10:00 乳がん検診のみ優先時間 8:30～9:00
持	<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 地域包括支援係

### 介護予防教室 短期型複合プログラムに参加しませんか？

#### ●短期型複合プログラムって？

4か月間で15回程度のプログラムを実施し、生活習慣や体質の改善を図る教室です。体操やレクリエーションに加え、専門家による栄養・口腔改善指導も受けることができます。

転倒しないように筋力をつけたい！物忘れを減らしたい！血糖値を下げたい！お口の渴きを改善したい！など、みなさんの目標を短期間で達成するためにサポートします。

対象 市内に住む65歳以上の①要介護認定を受けていない方、②「事業対象者」の保険証をお持ちの方、③要支援1・2の要介護認定を受けている方

※要介護認定を受けていない方は、参加申し込み後に基本チェックリストによる判定を実施し、対象となった場合に参加することができます。

定員 各教室10人程度 参加料 無料 送迎 あり(無料) 期間 8月～11月

申込締切 7月22日(水) 申込み 高齢介護課 地域支援包括支援係

曜日・時間 【平賀教室】水曜日 14:00～16:00 【尾上教室】月曜日 13:30～15:30

【碓ヶ関教室】木曜日 13:30～15:30 ※会場や日程の詳細は、参加決定後にお知らせします。



### 弘前保健所からのお知らせ～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/8月11日(火)10:30～11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/8月5日(水)13:00～14:00、8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)/8月6日(木)、8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。]

## 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2年4月生まれ/8月18日(火)/12:20~12:40
  - 1歳児健診/令和元年8月生まれ/8月19日(水)/12:10~12:30
  - 1歳6か月児健診/平成30年11、12月生まれ/8月26日(水)/12:20~12:40
  - 3歳児健診/平成28年12月、平成29年1月生まれ/8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 8月20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 8月4日(火)・8月25日(火)・9月8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2枚

**ふれmamaのお産教室** 対 妊婦さん 場 健康センター 日 8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 8月27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、健康センターで行っています。

※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。



## 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、悩みを聴いてほしいなど、あなたは誰かに聴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お聴きします。日時 8月5日(水) 13:00~15:00 ※時間内に随時。

場 健康センターふれあい交流室 申・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家族会を開催しております。日時 9月8日(火) 10:00~12:00 場 健康センター相談室③ ※8月は都合によりお休みとなります。 ※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。

日時 8月19日(水) 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

**こころの相談日** 気持ちが落ちこみ回復しない、悩みごとのせいで食欲がない、眠れないなど、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。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。相談料は無料です。 **要予約** ※1週間前締切。 日時 9月9日(水) 13:30~15:30 (1回2件まで) 問 子育て健康課 健康推進係