

広報ひらかわに掲載した各種検診・教室などは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合があります。中止・延期の情報につきましては、市ホームページで随時更新しますので、そちらをご覧ください。



## 検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

### 健康診査

1年に1回無料で受けられます。

<検査項目>

- ・特定健康診査(40～74歳の国民健康保険加入者)
- ・後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度の加入者)

※現在は個別健診のみ実施しています。  
(令和4年1月末まで実施)

#### 個別健診の受け方

- 1.健康診査受診券を準備する。  
 <国保の方> 特定健康診査受診券  
 <後期高齢者の方> 健康診査受診券  
 ※受診券がない場合は、子育て健康課で再発行できます
- 2.受診したい医療機関に電話し、予約をする。  
 ※医療機関一覧は、2021年平川市健康カレンダー  
 または受診券同封のチラシをご参照ください。
- 3.予約した日に受診する。

**持** 健康保険証 健康診査受診券

### 婦人科検診

2年に1回無料で受けられます。

<検査項目>

- ・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)

※令和4年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。  
 ※現在は個別検診のみ実施しています。

#### 個別検診の受け方

- 1.子育て健康課に連絡し、「平川市がん検診対象者証明書」を入手する。  
 ※令和2年度に受診した方は、同じ項目は受診できません。  
 ※証明書の期限は、発行した月から3か月です。
- 2.受診したい医療機関に電話し、予約をする。  
 ※証明書に同封する医療機関一覧をご確認ください。
- 3.予約した日に受診する。

**持** 本人確認書類(健康保険証など)  
平川市がん検診対象者証明書

## けんこう教室

問 高齢介護課 地域包括支援係

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。

自宅からの送迎付き

場 所	実施日	時 間	申込先
健康センター	1月12日(水)・1月19日(水)	11:00～11:30	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/1月5日(水)・1月19日(水) 2班/1月12日(水)・1月26日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
尾上地域福祉センター	1班/1月4日(火)・1月18日(火) 2班/1月11日(火)・1月25日(火)	10:00～11:30	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	1月11日(火)・1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教室なので、参加してみませんか。

送迎なし

場 所	実施日	時 間	申込先
ひらかわドリームアリーナ	1月18日(火)・1月25日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	1月12日(水)・1月19日(水)・1月26日(水)	14:00～15:00	



## 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

### 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3年9月生まれ/1月18日(火)/12:10~12:30
- 1歳児健診/令和3年1月生まれ/1月19日(水)/12:00~12:20
- 1歳6か月児健診/令和2年6月生まれ/1月12日(水)/12:10~12:30
- 3歳児健診/平成30年6月生まれ/1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 妊婦さん、子育て中の方など 場 健康センター 日 1月13日(木) **要予約** ※前日締切(人数制限あり) 時 10:00~11:30(体重測定、育児相談、離乳食のお話など) 持 母子健康手帳 バスタオル

**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 1月11日(火)・1月25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

**ぴれmamaのお産教室** 対 妊婦さん 場 健康センター 日 1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 1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)

※本人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

**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伺います。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。相談は無料です。

日時 1月19日(水) 13:30~15:30(1回2件まで) **要予約** ※1週間前締切 場 健康センター会議室

申・問 子育て健康課健康推進係

**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 1月20日(木) 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います。会員以外の方でも、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。日時 1月11日(火) 10:00~12:00

内容 定例会 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が、日時・場所の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

### 弘前保健所からのお知らせ

~各種相談・検査日程(予約制)~

申・問 弘前保健所 ☎33-8521

●ウイルス性肝炎検査/1月5日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査)/1月12日(水) 13:00~14:00、1月19日(水) 17:00~18:00 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389

●精神保健福祉相談/1月21日(金) 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。]