

## ■広報ひらかわ2月号掲載の 各種健診・教室などについて

広報ひらかわ2月号に掲載した各種健診・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。予めご了承ください。

## ■今後の健診などについて

今後の健診などの中止・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てまいりますので、そちらをご覧ください。

QRコード



## 検診のおしらせ

**申・問** 子育て健康課 健康推進係

### 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3年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

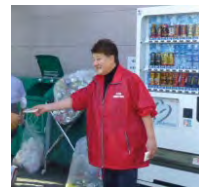
※現在は個別検診のみ実施しています。

#### 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。  
 ※令和元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

### ●保健協力員が集団検診のお知らせに伺います

3月中に、赤いジャンパーを着た保健協力員が、各家庭へ集団検診のお知らせと申込書を配布します。お知らせの内容をご確認いただき、対象の検診の申し込みをお願いします。



### ◇検診を受けて、早期の発見を心がけましょう

平川市で平成30年に亡くなった方の死因をみると、悪性新生物(がん)が約29%で最も多く、2位の心疾患をはじめとする血管系の病気で亡くなられた方は約28%と、この2つで約6割を占めていました。

悪性新生物も血管系の病気も初期の頃は自覚症状がありませんが、どちらもがん検診や特定健診で早期に発見することにより、早期の治療が可能です。この機会に受診してみませんか?

健康推進係からのおしらせ

### 3月は自殺対策強化月間です

ここ2週間、体重が3kg以上減った、気分が落ち込んでなかなか回復しない、眠れないなどありませんか? 誰かに相談できていますか? 一人で悩まず、こころの相談日や傾聴サロンなどを利用しましょう。



## 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。

場 所	実施日	時 間	申込先
館田地区農業推進拠点施設 (若干名募集)	【1班】 3月3日(水)	10:00 ~ 11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
	【2班】 3月10日(水)		

※平賀・さわやか園・尾上・碓ヶ関教室については、参加募集人員に達したため新規募集は行っておりません。

### 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
ひらかわドリームアリーナ	3月2日(火) / 3月9日(火) / 3月16日(火) / 3月23日(火)	14:00 ~ 15:00	B & G尾上体育館 ☎57-4633
B & G尾上体育館	3月3日(水) / 3月10日(水) / 3月17日(水) / 3月24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2年11月生まれ/3月16日(火)/12:20~12:40 ●1歳児健診/令和2年3月生まれ/3月10日(水)/12:10~12:30 ●1歳6か月児健診/令和元年8月生まれ/3月24日(水)/12:20~12:40  
●3歳児健診/平成29年8月生まれ/3月5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 3月11日(木) 要予約 ※前日締切  
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 3月2日(火)・3月15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

ぷれmamaのお産教室 対 妊婦さん 場 健康センター 日 3月9日(火) 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 3月18日(木)  
時 13:30~15:30 要予約 ※前日締切 持 バスタオル3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

傾聴サロン と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 3月17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います。日時 3月9日(火) 10:00~12:00 ※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。内容 定例会 ※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。場 健康センター相談室② 問 福祉課 障がい支援係

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。相談は無料です。日時 3月10日(水) 13:30~15:30 (1回2件まで) 要予約 ※1週間前締切 場 健康センター相談室  
申・問 子育て健康課 健康推進係

献血のおしらせ 問 子育て健康課 健康推進係 【全血献血】3月7日(日)

場・時 イオンタウン平賀ショッピングセンター ①10:00~11:45 ②13:00~16:00 持 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、前回までに掲示していれば不要です。

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/3月3日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/3月3日(水) 13:00~14:00  
※エイズ相談専用電話 ☎38-2389 ●精神保健福祉相談(予約制)/3月19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。]