

■広報ひらかわ掲載の

各種健診・教室などについて

広報ひらかわに掲載した各種健診・教室などは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、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

●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、各家庭へ令和4年度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

令和2年度、40歳から74歳で市の特定健診を受診された方は39.3%で、青森県の33.8% (速報値)を上回りました。

令和2年度の特定健診の結果では、拡張期血圧 (下の血圧) が85 mm Hg以上の方が28.3%おり、全国の約20%を大きく上回っています。



下の血圧が高くなるということは、体の細い血管の傷みが少しずつ始まってきている可能性をあらわしています。特定健診の検査項目の中には、脳や心臓、腎臓などの血管が多く集まる大切な臓器の検査もありますので、ぜひ、検診を受診してみませんか?

※データは国保データシステム (令和4年1月現在) より

3月は自殺対策強化月間です

ここ2週間、体重が3 kg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

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	3月1日(火) / 3月8日(火) 3月15日(火)	14:00 ~ 15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	3月2日(水) / 3月9日(水) 3月16日(水) / 3月23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11月生まれ/3月15日(火)/12:10~12:30 ●1歳児健診/令和3年3月生まれ/3月16日(水)/12:00~12:20 ●1歳6か月児健診/令和2年7月生まれ/3月9日(水)/12:10~12:30
●3歳児健診/平成30年7月生まれ/3月4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10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 筆記用具 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1日(火)・3月14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 3月3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 3月17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

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 3月3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 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 3月8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

こころの相談日 気持ち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9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

認知症の人と家族のつどいin弘前 認知症の方を抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。一人で悩まず語り合い、和やかな介護にしましょう。日時 3月13日(日) 13:30~15:30

場 弘前市社会福祉センター2階(弘前市宮園2-8-1)

問 公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部 弘前地域世話人 東谷 ☎33-8861(職場)

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6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(予約制)~ 申・問 弘前保健所 ☎33-8521

●ウイルス性肝炎検査/3月2日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査)/3月2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/3月18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。]