



子育て健康課からのお知らせ

[問合せ・申込み]
子育て健康課 健康推進係
☎55-5819 (本庁舎 2階 10番窓口)

QOL 健診（簡易型）を受けてみませんか？

平川市×明治安田

QOL 健診は、弘前大学が開発した、短時間で楽しく測定し、健康状態を知ることができる健診プログラムです。その場で結果がわかり、健康についての知識が得られる健診です。

- ▶日時 2月7日(土) 9:30～12:00
- ▶場所 第2庁舎 検診室
- ▶内容 問診、血圧、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、体組成、立ち上がりテスト、結果説明
- ▶受付時間 ①9:30～ ②10:00～ ③10:30～ ④11:00～ ⑤11:30～
- ▶対象者 市民 ▶定員 各回10名 ▶申込期限 1月30日(金)



※市と健康増進に関する取組で連携協定を結んでいる、明治安田生命保険相互会社に協力をいただき、実施します。

申し込みされた方は、健診当日、会場で健診結果などの個人情報の取扱いに関する同意書の提出が必要になります。動きやすい服装でお越しください。体組成は裸足で測定します。

大腸がん検診を追加実施します！ ※費用無料

今年度、大腸がん検診を受診していない方に、追加で検診を実施します。この機会にぜひお申し込みください。



LINE 申込み



WEB 申込み

- ▶対象者 40歳以上の平川市民で、令和7年度大腸がん検診を受診していない方
- ▶申込方法 電話、窓口、LINE、WEBのいずれか ※申し込まれた方には、検査キットと問診票を郵送します。
- ▶提出方法 問診票に記入、検査キットで便を採取し、指定提出日に持参してください。
※便は提出日を含めて5日以内に採取してください。 ※家族による提出も可
- ▶指定提出日 1月21日(水)、27日(火)、29日(木) ▶受付時間 8:30～10:00
- ▶提出先 本庁舎1階ひらかわぶれいす「アヴェッサ」、尾上・碓ヶ関総合支所、葛川支所



ひらかわ健康ポイント参加賞引換え実施中！

引換期限 3月6日(金)

20歳以上の市民で、今年度健康づくりに取り組まれた方が健康ポイントの対象です。1ポイント以上で参加賞と引換えができ、3ポイント以上で豪華賞品の抽選に応募できます。抽選への応募や参加賞との引換えがまだの方は、最寄の窓口へポイントチェックシートを提出し参加賞をゲットしましょう！（1人につき1回限りです。）

▶対象の健康づくり項目

- ① 健診を受けた（市、会社の健診など） ② 健診結果の説明を受けた
- ③ 健診結果の数値が改善している（異常なしの方は規則正しい生活を続けていればOK）
- ④ 家庭で血圧を測定し、記録している ⑤ 高血圧の基準値を知っている
- ⑥ 国が示す食塩摂取の目標量を知っている ⑦ 減塩商品を利用している
- ⑧ がん検診を受けた ⑨ 健康づくりに関する事業に参加した
- ⑩ その他、健康に関する取組みをしている ※①か⑧のどちらかは必須

▶引換方法 健康ポイントチェックシート（ひらかわ健康ポイントのチラシの裏側）に必要事項を記入のうえ、最寄の窓口へ提出してください。

- ▶窓口 子育て健康課健康推進係、尾上・碓ヶ関総合支所、葛川支所
今年度からLINE応募を開始しています。ぜひご活用ください！
詳細は、市ホームページをご確認ください。



(例) 5ポイント以上コース
コードレス掃除機
※画像はイメージです。