



検診のおしらせ

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係

婦人科検診

<検診項目>

- ・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)

※平成31年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

個

- ・子宮頸がん検診 内容：内診など
- ・乳がん検診 内容：マンモグラフィ(乳房X線写真)

別

指定医療機関で受診できます。
受診するには「平川市がん検診対象者証明書」またはクーポン券が必要です。

※市の子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回無料で受診できます。
※がん検診対象者証明書の入手方法についてはお問い合わせください。

●ピロリ菌検査が無料でできます！

若い人を対象に慢性胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃がんのリスクを高める主な原因とされるピロリ菌の感染の有無を確認するピロリ菌検査を無料で実施しています。

○対象者／市内に住所を有する者
昭和54年4月1日～平成11年3月31日までに生まれた方

○検査方法／検便

○申込期限／3月20日(水)

※過去にピロリ菌検査を実施したことある方は対象外となります。

健康推進係からのおしらせ

●平川市食生活改善推進員養成講座受講生を募集します

実施日・時間	実施日・時間
12月20日(木) 9時～11時	2月5日(火) 13時30分～14時30分
12月27日(木) 9時～11時	
1月10日(木) 9時～12時	2月7日(木) 9時～12時
1月24日(木) 9時～11時	2月21日(木) 9時～12時
1月31日(木) 9時～11時	3月7日(木) 9時～13時

○場所／健康センター ○対象／健康づくりに関心のある方

○内容／講話、調理実習や軽運動などで概ね20時間を受講

○申込期限／12月6日(木) ○定員／20人(先着順)※受講は無料です。

○その他／受講者へ塩分計を配布いたします。

※すでに世帯でもらっている方を除く。

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。



母子のおしらせ

[問合せ] 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

すくすく広場

対象／妊娠中、子育て中の方など
場所／健康センター
日時／12月13日(木) <要予約> ※前日締切。

- 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。

持ち物／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

対象／妊産婦の方
日時／12月4日(火)・12月18日(火)
①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00
<要予約> ※各日・前日締切。

場所／健康センター

1回
500円

持ち物／母子健康手帳 フェイスタオル3枚
(使用済のタオルを入れる袋もご用意ください)

乳幼児健康診査

種別	対象	実施日	受付時間
4か月児健診	平成30年8月生まれ	12月18日(火)	12:20～12:40
1歳児健診	平成29年12月生まれ	12月12日(水)	12:10～12:30
1歳6か月児健診	平成29年5月生まれ	12月19日(水)	12:20～12:40
3歳児健診	平成27年5月生まれ	12月7日(金)	11:50～12:20

場所／健康センター
持ち物／母子健康手帳
バスタオル
健康診査問診票
尿(3歳児のみ)

※伝染性疾患または熱のある方は日程を変更いたしますのでご連絡ください。
※3歳児健診は3歳6か月～7か月児が対象となります。 ※各健診対象者には個別に通知します。健診は無料です。



妊婦窓口相談
母子健康手帳の交付

母子健康手帳交付時に、保健師より妊娠中の過ごし方、妊婦健診などの説明や相談、助産師による面談を行っています。

場所／時間／持ち物	健康センター／8:15～17:00
<input type="checkbox"/> 妊娠届出書(医療機関から発行)	
<input type="checkbox"/> 妊婦連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ)	
<input type="checkbox"/> 保険証(国保の場合のみ)	
<input type="checkbox"/> 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)	

※母子健康手帳は尾上・碓ヶ関総合支所でも交付していますが、妊婦窓口相談は健康センターのみとなりますので、可能な限り健康センターへお越しください。
※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。



献血のおしらせ [問合せ] 子育て健康課 母子保健係

項目／全血献血 12月5日(水)

場所	時間
(株)アピール	9:30～10:30
(株)青森エリート	11:00～12:00
尾上総合支所	13:30～14:30
介護老人保健施設のみ	15:15～16:30

持ち物 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、前回までに提示していれば不要です。

介護予防教室 ■対象/65歳以上の方 | 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
特別養護老人ホーム緑青園	12月6日(木) 12月20日(木)	14:00～15:30	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	12月5日(水) 12月12日(水) 12月19日(水) 12月26日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
特別養護老人ホームさわやか園	12月1日(土) 12月15日(土)	13:00～15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上地域福祉センター	12月11日(火) 12月25日(火)	10:30～12:00	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	12月4日(火) 12月18日(火)	13:30～15:00	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

介護予防教室「元気いっぱいってんとうむし体操教室」 ■対象/東部地区にお住まいの高齢者の方 | 東部地区を対象に体操教室が開催されます。冬期間限定3か月の教室です。

場 所	実 施 日	時 間	申 込 先
旧葛川保育所	12月10日(月) 12月24日(月)	14:00～15:30	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116 デイサービスセンター寿逢 ☎59-7020

体力アップ運動教室 ■対象/65歳以上の方 | 「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です。各教室の定員はありませんので、参加してみませんか。

場 所	実 施 日	時 間	申 込 先
平賀体育館	12月4日(火) 12月11日(火) 12月18日(火)	14:00～15:00	平賀体育館
B&G尾上体育館	12月5日(水) 12月12日(水) 12月19日(水)	14:00～15:00	☎44-5010

相談・サロン・その他

●こころとからだの相談

「これって、うつ?」「眠れない」「お酒がやめられない」「ひどく落ち込む…」などの生活上の困りごとや福祉サービスの利用などについて、精神保健福祉士が相談に応じます。

日時・場所

12月5日(水) 健康センター相談室③
12月19日(水) 尾上地域福祉センター相談室
13時30分～15時30分
※当日のご相談も受け付けております。
(事前申し込み優先)
申込み・問合せ 福祉課 障がい支援係

●傾聴サロン

誰かとゆっくり話したい、悩みを聞いてほしい、自分のことを分かってほしいなど、あなたは誰かに聴いてほしいことはありませんか?

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。秘密は厳守します。どなたでもお越しください。

日時 12月5日(水)、1月9日(水)
13時～15時 ※時間内に随時
場所 健康センターふれあい交流室
問合せ 子育て健康課 健康推進係

●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 12月12日(水)、1月16日(木)
18時～19時20分

※1週間前までに要予約

場所 健康センター相談室③
申込み・問合せ 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ご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、家族会を開催しております。

日時 12月11日(火) 10時～12時
内容 今月の定例会は親睦会(会費制です。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。
場所 未定
※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。
※日程など変更の可能性もありますので事前にお問い合わせください。
問合せ 福祉課 障がい支援係

●弘前保健所からのお知らせ

弘前保健所では各種相談・検査を実施します。

▷ウイルス性肝炎検査

12月5日(水) 10:30～11:30

▷エイズ相談(即日検査・予約制)

※エイズ相談専用電話 ☎38-2389
12月5日(水) 13:00～14:00
12月19日(水) 17:30～18:30

▷女性健康相談

11月28日(水) 13:00～13:30

▷精神保健福祉相談(予約制)

12月13日(木)、12月18日(火)
13:00～14:00

相談・検査をお考えの方や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。

[申込み・問合せ]
弘前保健所 ☎33-8521