



検診のおしらせ ■問合せ 健康推進課健康増進係

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)
- ※今年度20歳、40歳になる方も対象。

個別	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」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。クーポン券が送付された方は、受診の際にお持ちください。		



母子・献血のおしらせ ■問合せ 健康推進課母子保健係

母子健康手帳の交付・妊婦窓口相談

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を行っています。

時間	持ち物
8時15分 ～17時	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出書 (医療機関から発行) ・妊娠連絡票 (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)

※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

全血献血

日にち 12月5日(火)

場所・時間

- ・特別養護老人ホーム緑青園
9：30～11：45
13：00～14：30
- ・尾上総合支所
15：00～16：00

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。

乳幼児健康診査・子育て広場 ■場所 健康センター

種別	対象	実施日	受付時間	持ち物
子育て広場※要予約 体重測定、育児相談、離乳食の講話、試食、親子遊びなど	妊娠中、子育て中の方など	12月14日(木)	10：00～11：30	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳 ・バスタオル ・小皿、スプーン (離乳食を試食する方) ・筆記用具
4か月児健診	平成29年8月生まれ	12月19日(火)	12：20～12：40	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳 ・バスタオル ・健康診査問診票 ・尿 (3歳児のみ)
1歳児健診	平成28年12月生まれ	12月6日(水)	12：10～12：30	
1歳6か月児健診	平成28年5月生まれ	12月13日(水)	12：20～12：40	
3歳児健診	平成26年5月生まれ	12月8日(金)	11：50～12：20	

※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、係までご連絡ください。
※3歳児健診は3歳6か月～7か月児が対象で、個別通知は3歳児健診のみとなります。
※健診の予約は不要で、健診は無料となります。

■ひらかわ健康ポイント参加賞引き換え実施中！！

今年度、30歳以上の市民で、次の健康づくりに取り組まれた方は健康ポイントの対象です。

2ポイント以上で参加賞と引き換えができ、3ポイント以上で豪華賞品の抽選に応募ができます。抽選への応募や参加賞との引き換えが未済の方は最寄りの窓口へポイントカードを提出し参加賞と引き換えをしましょう (1人1回限り)。

<対象の健康づくり項目>

- A **がん検診を受診する** 1ポイント (各種それぞれ1ポイント)※
- B **健康診査を受診する** 2ポイント (上限2ポイント)※
- C **健康づくり関連事業に参加** 1ポイント (1事業それぞれ1ポイント)
- D **個人の取り組み** 1ポイント (上限1ポイント)

※AとBはどちらかが必須です。

<引換方法>

健康ポイントカード (窓口などに設置してあるチラシの裏側) に必要事項を記入のうえ提出してください。

申込締切 平成30年2月20日 (火)

申込場所 健康センター、尾上・碓ヶ関総合支所、葛川支所

詳細は窓口へ備え付けのチラシをご覧ください。



問合せ：健康推進課 健康増進係



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。

実施日	時間	場所	申込先
12月6日(水)、12月13日(水) 12月20日(水)、12月27日(水)	10:00～11:30	館田地区農業推進拠点施設	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
12月7日(木)、12月21日(木)	14:00～15:30	特別養護老人ホーム緑青園	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116
12月5日(火)、12月19日(火)	13:30～15:00	碓ヶ関地域福祉センター	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182
12月12日(火)、12月26日(火)	10:30～12:00	尾上地域福祉センター	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
12月2日(土)、12月16日(土)	13:00～15:00	特別養護老人ホームさわやか園	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432

介護予防教室「元気いっぱいてんとうむし体操教室」 ■対象 東部地区にお住いの高齢者の方

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。

実施日	時間	場所	申込先
12月11日(月)、12月25日(月)	14:00～15:30	旧葛川保育所	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歳以上の方で、介護認定のない方、運動制限のない方

「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした運動教室を開催します。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。

実施日	時間	場所	申込先
12月5日(火)、12月12日(火)、12月19日(火)	14:00～15:00	平賀体育館	平賀体育館
12月6日(水)、12月13日(水)、12月20日(水)	14:00～15:00	B & G尾上体育館	☎44-5010



相談・サロン・その他

✧ と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6日(水) 健康センター相談室③

12月20日(水) 尾上地域福祉センター

時間 13時30分～15時30分

※当日の相談でもかまいませんが、事前に申し込まれた方が優先になります。

申込み・問合せ 福祉課障がい支援係

✧ 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。

対象 市内にお住いの方

日時 12月13日(水)、1月17日(水)

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

健康推進課健康増進係

✧ 傾聴サロン

誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聴いてほしい、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26日(火) 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

申込み 不要

問合せ 健康推進課健康増進係

✧ とんぼの会

精神疾患治療中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。

日時 12月12日(火) 10時～12時

※毎月第2火曜日予定

内容 親睦会(会費制)

場所 一休寿司 現地集合

※日程など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。

種別	実施日	受付時間
ウィルス型肝炎検査	12月6日(水)	10:30～11:30
エイズ相談(即日検査・予約制)	12月6日(水)	13:00～14:00
※エイズ相談専用電話 ☎38-2389	12月20日(水)	17:30～18:30
女性健康相談	12月27日(水)	13:00～13:30
精神保健福祉相談(予約制)	12月14日(木) 12月19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