



## 検診のおしらせ

■問合せ 子育て健康課 健康推進係

### 集団検診

#### <検診項目>

- ・特定健診・後期高齢者健康診査
- ・生活保護受給者健康診査
- ・各種がん検診・肝炎ウイルス検査

※検診の内容により対象者が異なりますので詳しくはお問い合わせください。

実施日	場 所	受付時間	持ち物
6月20日(水)	健康センター	6:45 ~8:00	<input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 特定または後期高齢者健診受診券 <input type="checkbox"/> 総合受診票
7月1日(日)			
7月10日(火)	金屋地区多目的研修施設	医師診察時間 7:00~	
7月17日(火)	尾上地域福祉センター		
7月18日(水)	新屋町会館	※お申込は各検診の10日前までにお願いします	
7月20日(金)	中佐渡集落会館		
7月22日(日)	健康センター		
7月23日(月)	飛鳥会館(町居)		

### 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。

実施日	場 所	受付時間	持ち物
7月15日(日)	健康センター	9:00~10:00 乳がん検診のみの方 優先時間 8:30~9:00	<input type="checkbox"/> 受診票 <input type="checkbox"/> バスタオル
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)	
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。			

●お申し込みは随時受け付けております。なお、集団検診は定員になり次第締め切りますので、お早目にお申し込みください。



## 母子・献血のおしらせ

■問合せ



…子育て健康課  
母子保健係



…子育て健康課  
子育て世代包括支援係

### 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	<input type="checkbox"/> 妊娠届出書(医療機関から発行) <input type="checkbox"/> 妊娠連絡票(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。

### 乳幼児健康診査など ■場所 健康センター

種 別	対 象	実施日	受付時間	持 ち 物
すくすく広場※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	7月12日(木)	10:00~11:30	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 小皿、スプーン(離乳食を試食する方) <input type="checkbox"/> 筆記用具
4か月児健診	平成30年3月生まれ	7月17日(火)	12:20~12:40	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 健康診査問診票 <input type="checkbox"/> 尿(3歳児のみ)
1歳児健診	平成29年7月生まれ	7月11日(水)	12:10~12:30	
1歳6か月児健診	平成28年12月生まれ	7月25日(水)	12:20~12:40	
3歳児健診	平成26年12月生まれ	7月6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。

### 母乳ケア ■場所 健康センター

種 別	対 象	実施日	受付時間	持 ち 物
母乳ケア(1回500円)	妊産婦の方	7月10日(火) 7月24日(火)	予約制(各日、前日締切) ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> フェイスタオル (使用済みのタオルを入れる袋)



### 献血のおしらせ

母 全血献血 日にち 6月22日(金)

場 所	時 間
尾上総合支所	9:30~10:30
(株)タカシン本社工場	11:15~12:15
(株)日本マイクロニクス青森工場	13:45~16:00

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。



## 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
7月4日(水) 7月11日(水) 7月18日(水) 7月25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
7月12日(木) 7月26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
7月3日(火) 7月17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
7月10日(火) 7月24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
7月7日(土) 7月21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

## 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
7月3日(火) 7月10日(火) 7月24日(火)	14:00～15:00	平賀体育館	平賀体育館 ☎ 44-5010
7月4日(水) 7月11日(水) 7月25日(水)	14:00～15:00	B&G尾上体育館	



## 相談・サロン・その他

### ✧ 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 7月4日(水)、7月18日(水)  
13時30分～15時30分

場所 健康センター相談室③  
※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。

日時 7月18日(水)、8月22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 子育て健康課 健康推進係

### ✧ 傾聴サロン

誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聞いてほしい、自分のことを分かってほしいなど、あなたは誰かに聞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 7月13日(金) 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

### ✧ 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います。

日時 7月10日(火) 10時～12時  
※毎月第2火曜日に開催予定です。

場所 生活介護・就労継続支援B型「ココア」  
平川市館田中前田183-2  
※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
ウイルス性肝炎検査	7月4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	6月20日(水)	17:30～18:30
	7月4日(水)	13:00～14:00
	7月18日(水)	17:30～18:30
女性健康相談	6月27日(水)	13:00～13:30
精神保健福祉相談(予約制)	7月12日(木)	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