

検診のおしらせ 問 子育て健康課 健康推進係

集団検診

- 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

※詳しくは、3月中に市保健協力員が各世帯に配布した「検診のお知らせ」または4月中旬に配布する「平川市健康カレンダー」をご覧ください。万一届いていない場合は、お問い合わせください。

実施日 ・ 場所		実施日 ・ 場所		持ち物
4月26日(日)	葛川支所	5月13日(水)	広船地区構造改善センター	□健康保険証
4月30日(木)	李平地区集落改善センター	5月15日(金)	健康センター	
5月1日(金)	健康センター	5月18日(月)	尾上地域福祉センター	
5月7日(木)	久吉地区公民館	5月19日(火)	向陽多目的研修集会施設	□受診票
5月8日(金)	古懸地区公民館	5月27日(水)	鳥海会館(沖館)	
5月10日(日)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)	5月31日(日)	尾上地域福祉センター	
5月11日(月)		受付時間		
5月12日(火)		6:45~8:00 (医師診察時間 7:00~)		

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。

婦人科検診

- 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3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
集団	5月20日(水) 碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)	12:30~13:30 [乳がん検診のみの方] 優先時間/12:00~12:30	□受診票 □健康手帳 (持っている方)
	5月24日(日) 尾上地域福祉センター	9:00~10:00 [乳がん検診のみの方] 優先時間/8:30~9:00	□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。		

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

介護予防教室

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	5月14日(木)・5月28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	[1班] 5月6日(水)・5月20日(水)	10:00~11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
	[2班] 5月13日(水)・5月27日(水)		
特別養護老人ホームさわやか園	5月2日(土)・5月16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	5月12日(火)・5月26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	5月12日(火)・5月26日(火)	13:30~15:00	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

体力アップ運動教室

「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プログラムです。気軽にご参加ください。

場所	実施日	時間	申込先
平賀体育館	5月12日(火)・5月19日(火)・5月26日(火)	14:00~15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	5月13日(水)・5月20日(水)・5月27日(水)	14:00~15:00	

弘前保健所からのお知らせ

～各種相談・検査日程～

申・問 弘前保健所 ☎33-8521

- ウイルス性肝炎検査 / 5月12日(火) 10:30~11:30
 - エイズ相談(即日検査・予約制) / 5月20日(水) 17:00~18:30
 - ※ エイズ相談専用電話 ☎38-2389
 - 精神保健福祉相談(予約制) / 4月21日(火)・5月15日(金) 13:00~14:00
- [相談・検査をお考えの方は、弘前保健所までお問い合わせ、お申し込みください。]

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

子育て世代包括支援センターとは… 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。

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2年1月生まれ/5月26日(火)/12:20～12:40
- 1歳児健診/令和元年5月生まれ/5月13日(水)/12:10～12:30
- 1歳6か月児健診/平成30年10月生まれ/5月27日(水)/12:20～12:40
- 3歳児健診/平成28年10月生まれ/5月8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 妊娠中、子育て中の方など 場 健康センター 日 5月14日(木) 要予約 ※前日締切。
時 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 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 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 健康センター 日 5月12日(火)・5月25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 日時 5月7日(木) 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か月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 5月21日(木) 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おります。

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)

※母子健康手帳の交付は、健康センターのみで行っております。

※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。



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。誰かとゆっくり話したい、悩みを聞いてほしいなど、あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか? 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 5月20日(水) 13:00～15:00 ※時間内に随時。 場 健康センターふれあい交流室 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おります。日・内 5月12日(火) 定例会 時 10:00～12:00 ※定例会は毎月第2火曜日に予定しています。 場 健康センター相談室③ ※日程・場所などが変更となる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

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 6月10日(水) 18:00～19:20 要予約 ※1週間前締切。 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係

こころの健康診査のお知らせ 平川市では、自殺予防対策として、うつ病対策に力を入れております。令和3年3月31日現在、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方を対象に、4月から6月中旬にかけて、こころの健診(自宅でこころの健康度自己評価票を記入するのみ)を実施します。対象者の方へ郵送しますので、ご協力をお願いします。

問 子育て健康課 健康推進係

献血のおしらせ 問 子育て健康課 母子保健係 【全血献血】 5月27日(水)

場・時 ①(株)木村食品工業 9:15～10:15 ②(株)タカシン本社工場 11:00～12:00

③ 特別養護老人ホーム緑青園 14:00～16:00

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。

