



健康づくり宣言のまち 目指せ！健康長寿！

2024  
年度

# 平川市健康カレンダー

## 目次

- 1～2ページ …… 母子保健のお知らせ
- 3～4ページ …… 産前産後ケア等 / すくすく広場 / 乳幼児健診
- 5～8ページ …… 予防接種
- 9～10ページ …… あなたが受診できる「平川市の検診」は？
- 11～12ページ …… 市で実施している検診 / 集団検診日程表
- 13～14ページ …… 特定健診・後期高齢者健診・がん検診（個別）
- 15ページ …… 子宮頸がん・乳がん検診
- 16ページ …… 高血圧ゼロのまちモデルタウン事業
- 17ページ …… 献血
- 18ページ …… 司法書士・精神保健福祉士による相談日 /  
こころの相談日
- 19ページ …… 傾聴サロン

## 案内図



平川市 子育て健康課 ☎44-1111(代表)  
 母子保健係 ☎55-5826(直通)  
 子育て世代包括支援係 ☎55-5370(直通)  
 健康推進係 ☎55-5819(直通)

※ 2024年度平川市健康カレンダーは、目的ごとに色分けして掲載しています。  
 必要な項目（色）を開いてご覧ください。

母子保健

乳幼児健診

予防接種

検診  
フローチャート

検診

特定健診・  
後期高齢者健診・  
がん検診(個別)

子宮頸がん・  
乳がん検診

高血圧

献血

相談日

傾聴サロン

# 母子保健(妊婦さんや乳幼児)のお知らせ

## 妊 娠

- 妊娠の届出**(届出先:子育て健康課子育て世代包括支援係)  
妊娠していると診断されたら、早めに**妊娠届**を出しましょう。  
妊娠届を出す際は、**事前に電話連絡**をお願いします。

### 【持参するもの】

- 妊娠届 ●妊婦連絡票 ●保険証(国保加入者)
  - 通帳等(出産応援事業申請のため)
  - 個人番号カードまたは通知書と本人確認書類(運転免許証など)
- ### 【交付されるもの】
- 母子健康手帳 ●妊婦委託健康診査受診票
  - 妊産婦十割給付証明書(国保加入者) ●新生児聴覚検査受診票

- 妊婦健診**(医療機関にて)  
妊婦委託健康診査受診票が利用できます。(14回まで)
- 妊婦窓口相談**(相談先:子育て健康課子育て世代包括支援係)  
助産師・保健師が妊娠、出産等の相談をお受けします。
- 訪問や電話相談**  
助産師・保健師が電話またはご自宅を訪問して相談をお受けします。(希望制)



## 出 産

- 出産の届出**(届出先:市民課市民係,各総合支所,葛川支所)  
14日以内に**出生届**を出しましょう。お子さんの個人番号が通知されましたら、  
通知書を交付窓口まで、ご持参ください。

### 【交付されるもの】

- 乳児一般委託健康診査受診票
- ※ 1歳になるまでに**2回無料**で受診できます。  
(交付窓口:子育て健康課母子保健係,各総合支所,葛川支所)

- 子ども医療費受給資格証の交付申請**(申請先:子育て健康課母子保健係,各総合支所,葛川支所)  
認定されると、医療費の自己負担額が助成されます。  
高校生相当(18歳到達後の最初の3月31日)までのお子さんが対象です。

### 【持参するもの】

- 子どもの健康保険証 ●振込先口座の通帳など
  - 対象となる子ども・保護者の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)
- ### 【後日交付されるもの】
- 平川市子ども医療費受給資格証

- 出産育児一時金の支給**(問合せ:国保加入者→税務課国保係,社会保険等→勤務先)
- その他、関連する手当**(申請先:子育て健康課子ども支援係)
- 助産師・保健師による訪問指導**  
概ね4か月健診までに、助産師や保健師がご自宅を訪問いたします。



## 生後1週間以内

- 新生児聴覚検査**(医療機関にて)  
新生児聴覚検査受診票が利用できます。

## 1 か月

- 1か月児健診**(医療機関にて)  
乳児一般委託健康診査受診票が利用できます。

## 2 か月

- ロタウイルス・B型肝炎・小児用肺炎球菌・五種混合**  
ワクチンの接種時期です。(5~8ページ)

## 4 か月

- 4か月児健診**  
詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)

## 5 か月

- BCG** ワクチンの接種時期です。(5~8ページ)

## 6~10 か月

- 6~7か月児健診または、9~10か月児健診**(医療機関にて)  
乳児一般委託健康診査受診票が利用できます。

## 1 歳

- 1歳児健診** 詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)
- 麻しん・風しん(1期)・水痘** ワクチンの接種時期です。(5~8ページ)

## 1 歳 6 か月

- 1歳6か月児健診**  
詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)

## 2 歳 6 か月

- 2歳児歯科健診** 詳細については、対象者に個別通知いたします。

## 3 歳

- 日本脳炎(1期)** ワクチンの接種時期です。(5~8ページ)

## 3 歳 6 か月

- 3歳児健診** 詳細については、対象者に個別通知いたします。(4ページ)

## 5~7 歳未満(保育園年長児)

- 麻しん・風しん(2期)** ワクチンの接種時期です。(5~8ページ)

## その他

- すくすく広場**(子育て相談、離乳食のお話、親子遊び)(3ページ)
- パパママ教室**を開催(年4回)(3ページ)
- 妊産婦支援事業**として「産前産後ケア」、「ふれmamaのお産教室」、「産後mamaの子育て教室」を毎月開催しております。(3ページ)

子育てについて困ったときはお気軽にご相談ください。

# その他の母子保健事業

## ハイリスク妊産婦アクセス支援事業

■妊産婦さんが治療、出産、及びお子さんの面会等のために下記の周産期母子医療センターへ入院または通院する際に必要な交通費や宿泊費について上限10万円までを助成します。

申請先：子育て健康課子育て世代包括支援係

対象者	対象病院	助成内容	申請時の持ち物
①妊産婦で、治療のために周産期母子医療センターへ通院または入院している方 ②産婦で、NICU(新生児特定集中治療室)・GCU(新生児治療回復室)に入院しているお子さんの面会等をするために周産期母子医療センターへ通院している方	○総合周産期母子医療センター 青森県立中央病院 ○地域周産期母子医療センター 弘前大学医学部附属病院、 国立病院機構弘前総合医療センター、 八戸市立市民病院、むつ総合病院	令和6年4月1日から令和7年3月31日までの間に発生した交通費、宿泊費について上限10万円まで助成します。	①平川市ハイリスク妊産婦アクセス支援事業助成金交付申請書・承諾書 ②青森県周産期母子医療センター NICU・GCU面会状況報告書 ③ハイリスク妊産婦アクセス支援事業助成金申請書 ④診療明細書または領収書(原本)、交通費等に係る領収書(原本) ⑤通帳 ⑥母子健康手帳

## 出産・子育て応援事業

■妊娠届出時からすべての妊婦・子育て家庭に寄り添い、出産・育児の見通しを立てるため、面接・相談等を実施するとともに、妊婦さんや子どもを養育する方に出産・子育て応援金及び平川市にこにこBaby応援金を支給します。

申請先：子育て健康課子育て世代包括支援係

	対象者	助成金額	申請時期	申請時の持ち物
出産応援金	令和6年4月1日以降に妊娠届を提出した妊婦	(妊婦1人につき)5万円	妊娠届出時	振込先口座の通帳等
子育て応援金	令和6年4月1日以降に出生した子どもを養育する方	(子ども1人につき)5万円	乳児家庭全戸訪問時	振込先口座の通帳等 (出産応援金と同様の場合は不要)
平川市にこにこBaby応援金	令和6年4月1日以降に出生した子どもを養育する方	(子ども1人につき)10万円	乳児家庭全戸訪問時	振込先口座の通帳等 (子育て応援金と同様の場合は不要)

## 不妊治療費助成事業

■治療費を理由に、治療を希望しながら断念することが無いよう、生殖補助医療に要する自己負担額の全額を助成します。

申請先：子育て健康課子育て世代包括支援係

対象者	助成金額	助成回数	申請期限	申請時の持ち物
※ 婚姻している(夫婦である)必要はありません。 ・医療保険の適用の対象となる生殖補助医療の治療を受けている方(男性に対する治療を含みます)。 ・治療開始時点で43歳未満の女性(男性に年齢制限はありません)。 ・市税等を滞納していないこと。 ・治療開始から申請日まで平川市に継続して住所を有し居住実態があること。 ・他市町村から同一の治療について助成を受けていない。また、受ける予定がないこと。	医療保険の対象となる生殖補助医療に係る自己負担額の全額(交通費等治療に直接必要のない経費を除く)	(治療開始時点で) 40歳未満の女性 ……………1子につき6回 40歳以上43歳未満の女性 ……………1子につき3回	治療を終了した日から1年を経過する日まで	・健康保険証 ・限度額適用認定証 ・振込口座の通帳 ・治療計画書 ・受診等証明書 (その他必要な書類を求める場合があります。)

## 未熟児養育医療費給付事業

■未熟なままで生まれた乳児の養育にかかる医療費のうち、医療機関窓口で支払う自己負担分を市が負担し、保護者には世帯の所得に応じた負担金を納めていただく制度です。

申請先：子育て健康課母子保健係

対象乳児	対象期間	保護者の負担(徴収金)	申請時の持ち物
①出生時の体重が2,000グラム以下 ②生活力が特に薄弱であって、次の症状がある場合 ・運動機能の異常・体温が摂氏34℃以下 ・呼吸器、循環器系の異常・消化器系の異常・黄疸	満1歳になる前日まで	子ども医療費給付制度などにより医療費の自己負担額が助成されるため、保護者の負担がありません。ただし、家族療養費等附加給付がある場合は保護者負担をしていただき、償還払い申請が必要になります。	①指定養育医療機関の担当医師が記入した養育医療意見書 ②対象児の健康保険証(未交付の場合は、加入予定の保護者保険証) ③世帯全員の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)

## 小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業

■小児慢性特定疾病児童等が在宅で療養する際に、日常生活用具を給付することにより、日常生活の便宜を図る制度です。

申請先：子育て健康課母子保健係

対象者	保護者の負担(徴収金)	申請時の持ち物
①小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている方 ②在宅で療育可能な程度に症状が安定していると医師に判断された方 ③他の制度による日常生活用具の給付対象とならない方	世帯の課税状況に応じた負担額があります。	①小児慢性特定疾病医療受給者証の写し ②用具の見積書・カタログの写し ③医師が作成する診断書 ④世帯全員の個人番号カードまたは通知カードと保護者確認書類(運転免許証など)

## 産前産後ケア・ふれmamaのお産教室・産後mamaの子育て教室・パパママ教室

申込み：子育て健康課子育て世代包括支援係  
☎44-1111(内線1261)  
☎55-5370(直通)

■実施場所：平川市役所第2庁舎（旧 平川市健康センター）

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月
<b>産前産後ケア</b> ①10:00～②11:00～ ③13:00～④14:00～	9 17 23 (火)(水)(火)	9 14 28 (木)(火)(火)	4 11 25 (火)(火)(火)	9 23 30 (火)(火)(火)	6 21 27 (火)(水)(火)	3 10 18 (火)(火)(水)	8 22 29 (火)(火)(火)	5 12 26 (火)(火)(火)	3 10 24 (火)(火)(火)	7 14 28 (火)(火)(火)	4 14 19 (火)(金)(水)	4 11 25 (火)(火)(火)
<b>ふれmamaのお産教室</b> 10:00～11:30	11 (木)	2 (木)	6 (木)	4 (木)	1 (木)	5 (木)	3 (木)	7 (木)	5 (木)	9 (木)	6 (木)	6 (木)
<b>産後mamaの子育て教室</b> 13:30～15:30	30 (火)	30 (木)	21 (金)	26 (金)	26 (月)	27 (金)	31 (木)	29 (金)	26 (木)	30 (木)	27 (木)	27 (木)
<b>パパママ教室</b> 平日 18:30～20:00 日曜日 10:00～11:30	令和6年 5月 24 (金)	8月 23 (金)	11月 17 (日)	令和7年 2月 21 (金)	夜間または日曜日にパパが主役のパパママ教室を開催します。助産師による講話、沐浴実習や妊婦体験などを行います。これからパパママになる方は都合の良いときに参加してください。							

※ 予約が必要ですので事前にご連絡ください。

※ 産前産後ケアは、妊婦、産婦を対象にした個別のケアになります。

▶持参するもの ●産前産後ケア：フェイスタオル2枚、母子健康手帳、500円(有料)  
●ふれmamaのお産教室：バスタオル、母子健康手帳

●産後mamaの子育て教室：バスタオル2枚、母子健康手帳  
●パパママ教室：母子健康手帳

## すくすく広場

申込み：子育て健康課母子保健係  
☎44-1111(内線1269)  
☎55-5826(直通)

■実施場所：平川市役所第2庁舎（旧 平川市健康センター）

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月
<b>すくすく広場</b> 10:00～11:30	18 (木)	16 (木)	13 (木)	11 (木)	22 (木)	12 (木)	10 (木)	14 (木)	12 (木)	16 (木)	13 (木)	13 (木)
	◎すくすく広場では、身長・体重測定や子育ての相談・離乳食の講話と試食、親子遊び(市内の保育園、こども園の先生が来てくれます。)などを行っています。											

※ 予約が必要ですので事前にご連絡ください。参加定員は親子で20組程度、市民の方が対象となります。

▶持参するもの ●すくすく広場：母子健康手帳、バスタオル、筆記用具

# 乳幼児健診

問合せ：子育て健康課母子保健係  
☎44-1111(内線1266・1269)  
☎55-5826(直通)

■ 実施場所：平川市役所第2庁舎（旧 平川市健康センター）

	令和6年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年	1月	2月	3月
<b>4か月児健診</b> 受付時間 12:10~12:30		<b>16</b> (火) 2023年12月生	<b>21</b> (火) 2024年1月生	<b>18</b> (火) 2024年2月生	<b>16</b> (火) 2024年3月生	<b>20</b> (火) 2024年4月生	<b>17</b> (火) 2024年5月生	<b>15</b> (火) 2024年6月生	<b>19</b> (火) 2024年7月生	<b>17</b> (火) 2024年8月生	<b>21</b> (火) 2024年9月生	<b>18</b> (火) 2024年10月生	<b>18</b> (火) 2024年11月生	
<b>1歳児健診</b> 受付時間 12:10~12:30		<b>10</b> (水) 2023年4月生	<b>8</b> (水) 2023年5月生	<b>12</b> (水) 2023年6月生	<b>10</b> (水) 2023年7月生	<b>7</b> (水) 2023年8月生	<b>11</b> (水) 2023年9月生	<b>9</b> (水) 2023年10月生	<b>13</b> (水) 2023年11月生	<b>11</b> (水) 2023年12月生	<b>8</b> (水) 2024年1月生	<b>12</b> (水) 2024年2月生	<b>12</b> (水) 2024年3月生	
<b>1歳6か月児健診</b> 受付時間 12:20~12:40		<b>24</b> (水) 2022年9月生	<b>22</b> (水) 2022年10月生	<b>26</b> (水) 2022年11月生	<b>24</b> (水) 2022年12月生	<b>28</b> (水) 2023年1月生	<b>25</b> (水) 2023年2月生	<b>23</b> (水) 2023年3月生	<b>20</b> (水) 2023年4月生	<b>25</b> (水) 2023年5月生	<b>29</b> (水) 2023年6月生	<b>26</b> (水) 2023年7月生	<b>26</b> (水) 2023年8月生	
<b>3歳児健診</b> 受付時間 11:50~12:20		<b>12</b> (金) 2020年9月生	<b>10</b> (金) 2020年10月生	<b>7</b> (金) 2020年11月生	<b>5</b> (金) 2020年12月生	<b>9</b> (金) 2021年1月生	<b>6</b> (金) 2021年2月生	<b>4</b> (金) 2021年3月生	<b>8</b> (金) 2021年4月生	<b>6</b> (金) 2021年5月生	<b>10</b> (金) 2021年6月生	<b>7</b> (金) 2021年7月生	<b>14</b> (金) 2021年8月生	

▶ 持参するもの 母子健康手帳、乳幼児健康診査問診票、バスタオル、尿（3歳児健診のみ）

※ 健診の種類によって受付時間、持参するものが異なりますのでご注意ください。 ※ 他児に伝染する可能性のある病気や熱がある方はご連絡ください。

※ 各健診対象者には、個別通知をいたします。

## ことばと発達の相談

対象となる方	講師	日程・開催場所						その他
1歳6か月児健診・3歳児健診等でことばや発達が気になるお子さん《要予約》	言語専門員と心理士による発達検査や相談を行います。	平川市役所第2庁舎(旧 平川市健康センター)						詳細については個別に案内いたします。
		4月26日 (金)	6月28日 (金)	8月30日 (金)	10月25日 (金)	12月20日 (金)	2月21日 (金)	

# 子どもの予防接種 スケジュール

接種対象期間      内に、個別接種指定医療機関で接種した場合は、**無料**となります。

問合せ：子育て健康課母子保健係  
 ☎44-1111(内線1267)  
 ☎55-5826(直通)

## ●接種対象期間と接種間隔

ワクチン名	接種対象期間																		接種回数	備考								
	2ヶ月	3ヶ月	5ヶ月	7ヶ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳			15歳	16歳	17歳	18歳				
ロタウイルス	1価		24週まで		初回接種については、生後2か月に至った日から出生14週6日後までの間を標準的な接種期間として接種します。																		2回	1価：生後6週0日後から24週0日後までの間 27日以上の間隔を置いて2回				
	5価		32週まで																				3回	5価：生後6週0日後から32週0日後までの間 27日以上の間隔を置いて3回				
B型肝炎	2~9か月			1歳未満		1歳の誕生日前日までに3回接種します。																		3回	標準的には生後2か月~1歳未満で3回接種 2回目：1回目から27日以上の間隔をあける 3回目：1回目から139日以上の間隔をあける			
ヒブ	2~7か月				生後2か月~5歳未満				令和6年4月1日以降に初めて接種する場合、ヒブの代わりに五種混合を接種できます。																		初回：3回 追加：1回 初回：2回 追加：1回 1回	生後2か月~7か月未満：27日~56日の間隔で3回 初回接種後7か月~13か月までに追加1回 初回が7か月~1歳未満：27日~56日までの間隔を置いて2回 初回接種後7か月~13か月までの間隔を置いて追加1回 初回が1歳~5歳未満：1回
小児用肺炎球菌	2~7か月				生後2か月~5歳未満				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #e0e0e0;"></span> は、通常の接種対象期間  <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #c0ffc0;"></span> は、望ましい接種開始時期                  「未満」は、誕生日の前日まで             </div>																		初回：3回 追加：1回 初回：2回 追加：1回 2回 1回	生後2か月~7か月未満：27日以上の間隔で3回 初回接種後60日以上の間隔で1歳~1歳3か月までに追加1回 初回が7か月~1歳未満：27日以上の間隔を置いて2回 初回接種後60日以上の間隔を置いて追加1回 初回が1歳：60日以上の間隔を置いて2回 初回が2歳~5歳未満：1回
四種混合 <small>(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)</small>	2~12か月 (1歳)				生後2か月~7歳6か月未満				令和6年4月1日以降に初めて接種する場合、四種混合の代わりに五種混合を接種できます。																		1期初回：3回 1期追加：1回	20日~56日までの間隔を置いて1歳未満までに3回 初回終了後1年~1年6か月までの間隔を置いて1回
五種混合 <small>(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ)</small>	2~7か月				生後2か月~7歳6か月未満				四種混合・ヒブを既に接種している場合、五種混合ではなく四種混合・ヒブを接種します。																		初回：3回 追加：1回	20日~56日までの間隔を置いて3回 初回終了後6か月~1年6か月までの間隔を置いて1回
二種混合 <small>(ジフテリア、破傷風)</small>																			11歳~13歳未満		1回	11歳~13歳の誕生日の前日まで						
BCG	5~8か月			1歳未満		1歳の誕生日前日までに接種します。																		1回	1歳の誕生日前日までに接種			
麻しん・風しん(MR混合) <small>(1期及び2期)</small>					1期 1~2歳未満		2期		【保育園年長児相当】 平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ																		1期：1回 2期：1回	1歳になったらすぐ接種 対象年度になったらすぐ接種
水痘 <small>(水ぼうそう)</small>	12~15か月				1歳~3歳未満				(水ぼうそうにかかったことのあるお子様は、接種の必要はありません。)																		2回	1回目：標準的に1歳~1歳3か月に達するまでのお子さんが対象 2回目：初回終了後6か月~12か月までの間隔を置いて接種
日本脳炎	1期 生後6か月~7歳6か月未満																						1期初回：2回 1期追加：1回 2期：1回	6日~28日までの間隔を置いて3歳以上4歳未満で2回 初回終了後6か月以上、おおむね1年の間隔を置いて4歳以上5歳未満で1回 9歳~13歳の誕生日の前日まで				
HPV <small>(子宮頸がん)</small>																			【小学6年~高校1年相当の女子】 平成20年4月2日~平成25年4月1日生まれ		中学1年		3回	2価の場合 初回1回目の接種から6か月の間隔を置いて3回目 4価の場合 2か月の間隔を置いて2回目 初回1回目の接種から6か月の間隔を置いて3回目 9価の場合 初回接種が小学6年~15歳未満 合計2回の接種 5か月以上の間隔を置いて2回目 初回接種が15歳~高校1年相当 合計3回の接種 2か月の間隔を置いて2回目 初回1回目接種から6か月の間隔を置いて3回目				

# 予防接種関係のお知らせ

問合せ：子育て健康課母子保健係  
 ☎44-1111(内線1267)  
 ☎55-5826(直通)

## 日本脳炎予防接種の特別措置(平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの方)について

■日本脳炎予防接種は、通常3歳から3回、9歳から1回接種する予防接種ですが、平成17年度から平成21年度までの接種差し控えによって接種機会を逃した方を対象とした、無料接種の特別措置があります。  
 対象となる方は、事前に7～8ページの指定医療機関の中から日本脳炎の予防接種を行っている医療機関にご予約のうえ、なるべく早めに接種を受けましょう。

接種対象者	接種期間	接種回数	接種料金	備 考
平成16年4月2日～ 平成19年4月1日生まれの方	20歳の誕生日の 前日まで	第1期(初回：2回、追加1回) 第2期(1回) 計4回の未接種分を定期接種として接種可能	無 料	接種時は母子健康手帳と予診票を医療機関にお持ちください。 母子健康手帳が無い場合でも接種は可能です。 予診票が無い場合は子育て健康課母子保健係まで、ご連絡ください。

## 大人への風しん抗体検査・予防接種

■妊娠初期の女性が風しんに感染・発症することにより胎児が先天性の疾患を持って生まれる「先天性風疹症候群」の発生を予防するため、妊娠を希望する女性・妊娠を希望する者の同居者、風しんの抗体価が低い妊婦の同居者を対象とするものです。市が指定する医療機関で風しんの抗体検査を受け、抗体価が低い場合予防接種も対象となります。

接種対象者	接種期間	接種回数	抗体検査・接種料金	備 考
1 妊娠を希望する者 2 妊娠を希望する者の同居者 3 抗体価が低い妊婦の同居者	4月1日 ～3月31日	1回	無 料	あらかじめ子育て健康課母子保健係に申込みが必要です。 医療機関に助成券と保険証をお持ちください。

## 高齢者の肺炎球菌予防接種

■高齢者の肺炎球菌予防接種は、接種を希望する方のみを対象とするものです。希望する方は、事前に医療機関にご予約のうえ、接種を受けましょう。今年度の対象者へ個別に通知します。(いままでも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない方)

2024年度の接種対象者(次の生年月日内にある方)	接種期間	接種回数	助成額	備 考
65歳 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ	4月1日～3月31日	1回	上限5,000円	接種時は医療機関に予診票(対象者に個別通知時同封)と保険証をお持ちください。

## 季節性インフルエンザ予防接種

■生後6か月以上～中学生までの方、妊婦の方、65歳以上の方、60歳～65歳未満の方で特定の障害をお持ちの方で、接種を希望する方を対象とするものです。詳しくは10月上旬に市ホームページや広報ひらかわでお知らせいたします。

## 男性のHPVワクチン接種

■男性がヒトパピローマウイルスワクチン(HPVワクチン)を接種することにより、HPVが原因で男性もかかる中咽頭がん、肛門がんなどの病気を予防するため、ワクチン接種費用を助成します。

接種対象者	接種期間	接種回数	接種ワクチン	助成額	助成金申請期間	備 考
平成11年4月2日～ 平成25年4月1日生まれの男性	4月1日 ～3月31日	3回	4価ワクチン (ガーダシル)	1回の接種につき 上限16,841円	令和6年4月1日～ 令和7年4月30日	・助成対象者へ個別に通知します。 ・接種を希望される方は事前申請が必要です。 ・今後、接種ワクチンの種類が追加され、 接種回数も減少する可能性があります。

## HPVワクチンのキャッチアップ接種

■国のHPVワクチン接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方への公平な接種機会を確保する観点から、令和4年度から令和6年度までの3年間キャッチアップ接種を実施しています。

接種対象者	接種期間	接種回数	接種料金	備 考
平成9年4月2日～ 平成20年4月1日生まれの女性	4月1日 ～3月31日	3回	無料	・対象者へ個別に通知します。 ・今年度が最終年度となっています。3回の接種を終えるには、6か月間必要であることから、接種を検討中の方はお早めに接種を開始してください。

## 予防接種の個別接種指定医療機関一覧

四種混合、二種混合、麻しん・風しん(1期及び2期)、日本脳炎、BCG、ポリオ、HPV(子宮頸がん)、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘、B型肝炎、ロタウイルス  
 下記の医療機関で接種対象期間内に接種した場合は、**無料**で接種できます。また、下記以外の県内医療機関(広域予防接種協力医療機関に限る)でも接種は可能です。  
**予約が必要です**ので事前に確認のうえ接種しましょう。

●五種混合の取扱いの有無については事前に医療機関へ確認をお願いします。

市町村名	指定医療機関名	電話番号	予防接種の種類													
			四種混合	二種混合	麻しん・風しん	日本脳炎	BCG	ポリオ	HPV子宮頸がん	ヒブ	小児用肺炎球菌	水痘	B型肝炎	ロタウイルス		
平川市	いとう外科内科クリニック	57-5850										○				
	おのえ診療所	43-5885	○	○	○	○							○			
	斎藤医院	57-3308	○	○	○	○										
	須藤医院	44-3100	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	花田医院	57-3528	○	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○
	平川市国民健康保険 平川診療所	44-3101	○													
	ふくしまクリニック(※1)	43-1215	○	○	○								○	○	○	○
黒石市	黒石市国民健康保険黒石病院	52-2121	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	健生黒石診療所	53-3015	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ちとせクリニック	53-7228	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
	はなぞの小児科クリニック	59-2600	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	山谷胃腸科内科	54-8370	○		○											
弘前市	国立病院機構 弘前総合医療センター	32-4311	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	弘前大学医学部附属病院(※2)	33-5111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	相原内科医院	33-0055	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○
	あらいこどもクリニック/眼科クリニック	27-2233	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ESTクリニック	29-5500										○				

市町村名	指定医療機関名	電話番号	予防接種の種類													
			四種混合	二種混合	麻しん・風しん	日本脳炎	BCG	ポリオ	HPV子宮頸がん	ヒブ	小児用肺炎球菌	水痘	B型肝炎	ロタウイルス		
弘前市	石沢内科胃腸科	34-3252	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	いちろうクリニック	26-1692									○					
	いとう胃腸科内科クリニック	29-3113		○	○	○										
	いわね内科胃腸科医院	38-0057		○	○	○										
	梅村医院(※3)	32-3593		○	○	○										
	オリーブ会診療所	55-5908	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○
	かきざき小児科アレルギー科クリニック	31-2233	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	桔梗野こども・おとなクリニック	38-3080	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	くどう内科 消化器・肝臓クリニック	92-3316	○	○	○	○							○			
	健生病院	55-7717	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
弘前市	こいし内科クリニック	87-7111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	五所の診療所	84-2311	○	○	○	○	○	○			○	○	○			
	さがらクリニック	37-2070		○	○	○								○		
	さとう耳鼻咽喉科医院	27-8733										○				
	佐藤内科医院	34-2126										○				
	佐藤内科小児科取上医院	33-1191	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	沢田内科医院	37-7755	○	○	○	○						○	○	○	○	○



市町村名	指定医療機関名	電話番号	予防接種の種類											
			四種混合	二種混合	麻しん・風しん	日本脳炎	B型肝炎	ポリオ	HPV(子宮頸がん)	ヒブ	小児用肺炎球菌	水痘	B型肝炎	ロタウイルス
弘前市	城西しおたに内科小児科	31-3177	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○
	城東こどもクリニック	29-3111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	しらとりレディスクリニック	33-2822							○					
	そうまクリニック	32-2222	○	○	○	○		○			○	○		
	副島胃腸科内科	38-8080		○	○	○			○		○			
	たかはし内科胃腸科小児科	38-2211	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	千葉胃腸科内科医院	36-7788							○					
	鳴海病院	37-2550							○					
	にじいろこどもクリニック	88-1010	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	場崎クリニック	38-6600	○	○	○	○				○	○	○		
	畑山医院	92-2115		○	○	○								
	弘前レディスクリニック	35-2110							○					
	福士内科医院	32-1016		○										
	ふくだ脳神経・整形外科クリニック	27-5601		○	○	○								
	藤盛医院	32-0974							○					
	婦人科さかもともみクリニック	29-5080							○					
	むらなか小児科内科	29-3232	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	メーラ レディスクリニック	31-1882							○					

- ※1 麻しん・風しん、B型肝炎、日本脳炎ワクチンに関して入荷困難な状況にあります。
- ※2 小児科に長期入院していて、望ましい接種時期までに退院の見込みがない患者のみ対象。
- ※3 麻しん・風しん及び日本脳炎は2期のみ対象。
- ※4 接種を受けられるのは、入院または通院（特殊外来）中の患者のみ対象。

市町村名	指定医療機関名	電話番号	予防接種の種類											
			四種混合	二種混合	麻しん・風しん	日本脳炎	B型肝炎	ポリオ	HPV(子宮頸がん)	ヒブ	小児用肺炎球菌	水痘	B型肝炎	ロタウイルス
弘前市	恵こどもクリニック	36-4152	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	守屋内科	31-2565		○										
	ゆざわ産婦人科クリニック	35-4635							○					
	よしだ耳鼻科・小児科	33-2306	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
青森市	青森県立中央病院(※4)	017-726-8171	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	国立病院機構 青森病院	62-4055	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	青森市立浪岡病院	62-3111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	田原小児科医院	62-4137	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大鰐町	町立大鰐診療所	48-2211	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	小山内医院	48-2415		○	○	○								
	おおわに内科クリニック	47-7111	○	○	○	○			○	○	○	○		
	ゆのかわら医院	47-6611	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○
藤崎町	せきばクリニック	75-3020	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	樽沢医院	89-7711	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○
	ときわ会病院	65-3771	○	○	○	○			○					
	むらさわ内科クリニック	75-6060		○	○	○			○	○	○	○	○	○
田舎館村	津軽三育医院	75-3755											○	

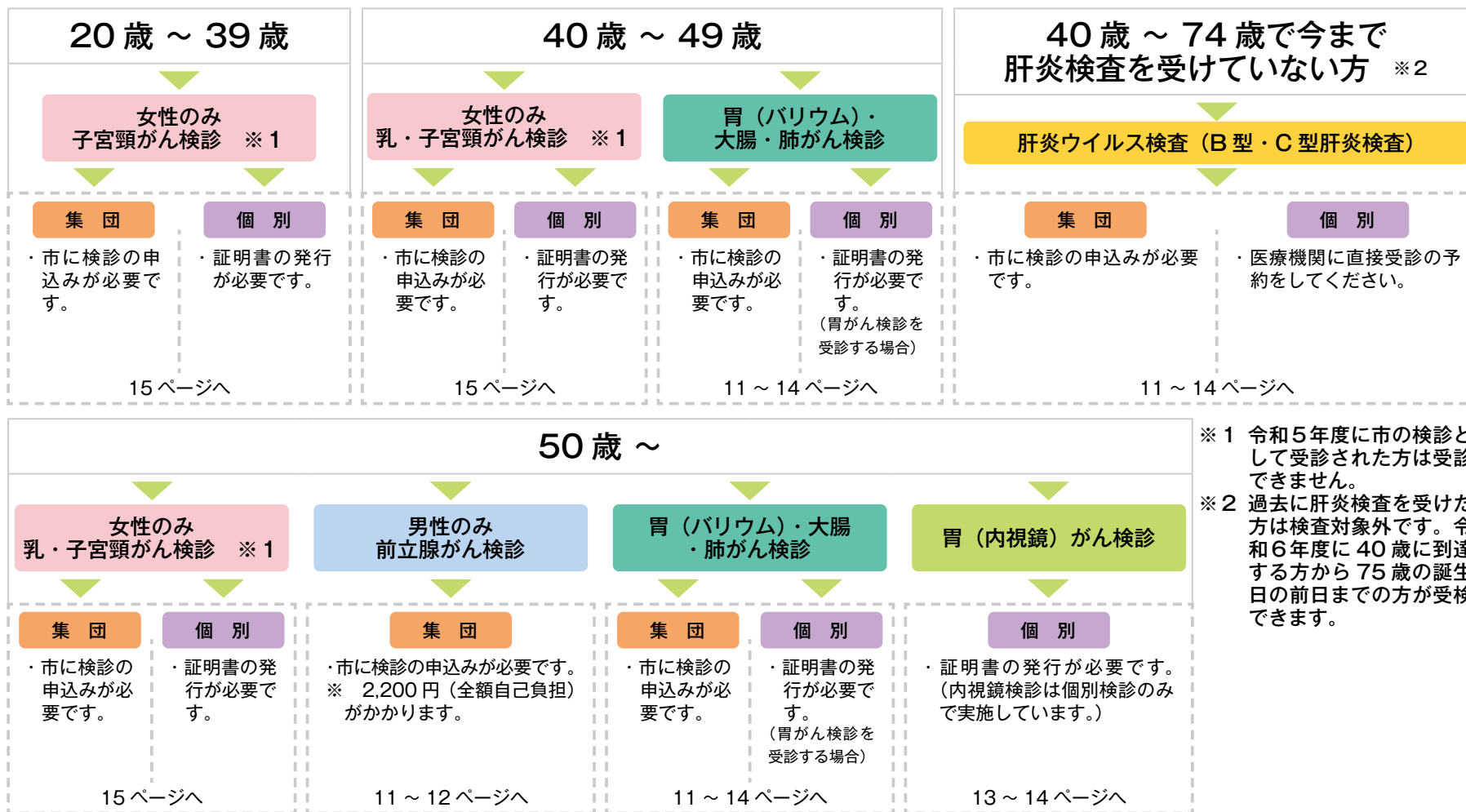
一覧の内容は随時変更する可能性がありますので、あらかじめ電話等で確認をお願いいたします。  
また、掲載されていない医療機関での接種を希望する場合はお尋ねください。

問合せ：子育て健康課母子保健係  
☎44-1111(内線1267)  
☎55-5826(直通)

# あなたが受診できる「平川市の検診」は？

## がん検診等

健康保険証の種類にかかわらず受診できます。



- ※1 令和5年度に市の検診として受診された方は受診できません。
- ※2 過去に肝炎検査を受けた方は検査対象外です。令和6年度に40歳に到達する方から75歳の誕生日の前日までの方が受検できます。

「精密検査」と判定された場合は、早めに受診しましょう。

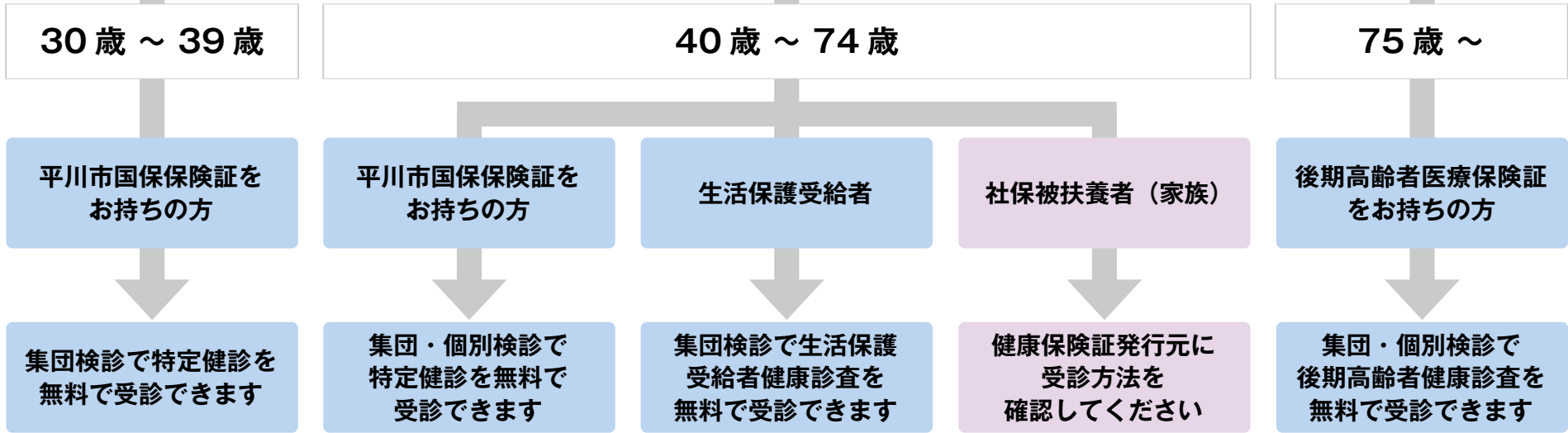
がん検診初回精密検査費助成事業のお知らせ

がん精密検査を受診する方の経済的負担を軽減するため、市のがん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん）で、要精検となった方に対し、初回の精密検査費用の一部を助成します。

対象：当該年度内のがん初回精密検査を受診した40歳から69歳までの方（子宮頸がんは20歳から69歳まで）

# あなたの年齢は？（令和7年3月末時点）

## 特定健診等



## その他

平川市では対象者の方に以下の検診を実施しております。

- ・**歯周疾患検診**（対象：年度末年齢が20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方）  
対象の方に歯周疾患検診受診券を発送します。（受診する際に必ず持参してください。）  
受診を希望される方は、対象医療機関に直接予約をしてください。
- ・**骨密度検診**（対象：年度末年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性）  
対象の方にハガキで通知します。受診を希望される方は、健康推進係に申込みが必要です。
- ・**ピロリ菌検査**（対象：年度末年齢が20歳～39歳の方）  
ホームページ、広報紙等でお知らせします。受診を希望される方は、健康推進係に申込みが必要です。

### 検診を受診すると、ひらかわ健康ポイント事業へ応募できます！

ひらかわ健康ポイント事業とは、健康診査やがん検診の受診等によりポイントを獲得し、応募することで、参加賞や抽選で健康関連グッズ等がもらえる事業です。

### 問合せ・申込み

**子育て健康課 健康推進係**  
☎ 44-1111（内線1255、1256、1257、1259）  
☎ 55-5819（直通）

## 市で実施している検診

平川市で行う検診は以下のとおりです。協会けんぽ、健保連、共済組合等、社会保険の被扶養者(家族)の方であれば特定健診も受診できます。

詳しくは以下をご覧ください。また、受診される方は事前に申し込んでください。

※ ○は受診方法(集団・個別)を選んで受診できます。集団検診を申込みされた方には、「総合受診票」等、必要なものをお送りします。

	がん検診など(健康保険証の種類を問わず受診可能)							健 診			
	胃がん		大腸がん	肺がん (65歳以上は結核検診)	肝炎ウイルス 検査 (B型・C型肝炎検査)	乳がん	子宮頸がん	特定健康診査	後期高齢者 健康診査	生活保護 受給者 健康診査	社会保険 被扶養者 特定健診
内視鏡	バリウム										
※ 令和7年3月 末時点の年齢	50歳以上の方		40歳以上の方		40歳～74歳で 今まで肝炎検査を 受けていない方	40歳以上の方	20歳以上の方	30歳～74歳で 平川市国保保険 証をお持ちの方	後期高齢者 医療保険証を お持ちの方	40歳以上の 生活保護受給者	40歳～74歳 で社保被扶養 者(家族)
20歳～29歳	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—
30歳～39歳	—	—	—	—	—	—	○	集団のみ	—	—	—
40歳～49歳	—	○	○	○	○	○	○	—	—	集団のみ	○
50歳～74歳	個別のみ	○	○	○	○	○	○	—	—	集団のみ	○
75歳～	個別のみ	○	○	○	—	○	○	—	○	集団のみ	—
受診場所	医療機関		集団検診会場または医療機関				集団検診会場または医療機関		集団検診会場		集団検診会場 または医療機関
自己負担	2,000円	集団検診は無料、個別検診は一部自己負担あり			無料	無料		無料			各組合による
検査内容	胃内視鏡検査	胃部の X線写真撮影	2日分の便を採 取し当日持参 (1日分のみで も受付します。)	胸部のX線 写真撮影	血液検査	マンモグラフィ (乳房X線撮影)	内診等	身体計測、血圧測定、尿検査(糖、タンパク、尿潜血、尿中塩分)、診察、血液検査(血中脂質、肝機能、血糖、総コレステロール、尿酸) ※ 総コレステロール、尿酸は、平川市国保及び生活保護受給者の74歳までの方が対象です。			
	※ 個別検診を受診する場合は、平川市がん検診受診対象者証明書が必要です。							※ 個別検診を受診する場合は、平川市がん検診受診対象者証明書が必要です。		心電図、眼底、貧血、クレアチニン	
備考	令和5年度に市の検診として、胃内視鏡検査を受診された方は受診できません。	令和5年度に市の検診として、胃内視鏡検査を受診された方は受診できません。 ・妊娠中の方は受診できません。	便を採取する容器を配布します。前年の容器は使用できません。	妊娠中の方は受診できません。	過去に肝炎検査を受けた方は対象外です。 令和6年度に40歳に到達する方から75歳の誕生日の前日までの方が対象です。	令和5年度に市の検診として、乳がん検診を受診された方は受診できません。 授乳中の方や妊娠中の方は受診できません。	令和5年度に市の検診として、子宮頸がん検診を受診された方は受診できません。 妊娠中の方は受診できません。	定期的に医療機関に通院している方も、年1回は特定健診を受診してください。 受診日に国保の資格のない方、国保の資格を喪失予定の方は、受診できません。	定期的に医療機関に通院しているかを問わず、どなたでも受診できます。	社保本人は受診できません。社保「家族」のみ受診可能です。 医療保険により受診できない場合があります。	

※ 集団と個別で、それぞれ検査項目が異なる場合があります。

※ 前立腺がん検診は集団検診のみで実施します。任意型検診のため、全額自己負担(2,200円)となります。希望される方は健康推進係まで申し込んでください。

■個別検診の詳細は13～14ページをご覧ください。

令和6年3月に配布し、令和6年度集団検診日程表でお知らせした、9月24日(火)の会場が大光寺コミュニティセンターから平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)に変更になりました。

## ● 集団検診日程表

月 日	会 場	対象町会	受付時間	月 日	会 場	対象町会	受付時間
5月10日(金)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)	駅前、高田、三笠、川向、下町	午前6:45 ? 午前8:00	8月16日(金)	さるか交流館	猿賀、みなみの	午前6:45 ? 午前8:00
5月12日(日)		平日に都合の悪い方		8月18日(日)	高木会館	尾上地域にお住まいの方	
5月13日(月)		いざよい、中央、上町、山の上		8月21日(水)	尾崎多目的研修集会施設	尾崎	
5月14日(火)	久吉地区集会所	久吉、湯ノ沢		8月23日(金)	新山ふれあいセンター	新山、蒲田	
5月15日(水)	古懸地区集会所	古懸		8月25日(日)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	平日に都合の悪い方(西中学区)	
5月16日(木)	李平町会センター	李平、南田中		8月26日(月)	金屋地区多目的研修施設	金屋	
5月17日(金)	唐竹多目的集会所	唐竹		8月27日(火)	飛鳥会館(町居)	町居、平田森	
5月19日(日)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	平日に都合の悪い方(尾上中学区)		8月28日(水)	館山松崎交流センター	館山・松崎、苗生松、松館、西の平	
5月20日(月)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	柏木町		9月9日(月)	八幡崎地区農業研修センター	八幡崎	
5月30日(木)	鳥海会館(沖館)	沖館、新館、向野		9月10日(火)	中佐渡集落会館	中佐渡、長田、みなみの	
6月3日(月)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	平成町、藤野町、光城	9月12日(木)	日沼地区コミュニティ施設	日沼	※ 医師診察 開始時刻 午前7:00	
6月4日(火)	小和森多目的研修集会施設	小和森、荒田	9月13日(金)	大坊コミュニティセンター	大坊、石郷、岩館、原田		
6月16日(日)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	平日に都合の悪い方(西中学区)	9月17日(火)	南田中ふれあいセンター	南田中		
6月30日(日)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	平日に都合の悪い方(東中学区)	9月18日(水)	杉館集会施設	杉館		
7月1日(月)	向陽多目的研修集会施設	向陽	9月24日(火)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	大光寺		
7月2日(火)	新屋多目的集会施設	新屋	9月25日(水)	新屋町会館	新屋町		
7月28日(日)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	平日に都合の悪い方	9月26日(木)	平川市役所 第2庁舎(旧健康センター)	本町、南田町		
8月8日(木)	館田地区農業推進拠点施設	館田、三町会	9月27日(金)	高木会館	高木、南田		
8月9日(金)	広船地区構造改善センター	広船	11月17日(日)	葛川支所	東部地区	午前7:30~ 午前9:00	

## ● 申込方法

- 受診を希望される方は、事前に配布した申込書に記入するか、電話または窓口等で申し込んでください。
- 会場毎に対象町会を指定していますが、都合が悪い場合は他の検診会場でも受診できます。
- 1会場あたり150人を超えた場合は、人数調整を行う場合がありますのでご了承ください。
- 定員に達すると申込みできない場合がありますので、お早めに申し込んでください。

## ● 集団検診で特定健診を受けられた方

- 保健指導が必要な方には、後日説明会や家庭訪問等を実施します。

## ＼LINE 申込・WEB 申込を始めました！！／

令和6年3月から、集団検診のLINE 申込・WEB 申込を開始しました。  
休日・夜間を問わず申込みできますので、ぜひご利用ください。

※ 定員に達した会場は申込画面に表示されません。



LINE 申込はこちらから



WEB 申込はこちらから

## 特定健診・後期高齢者健診・がん検診 実施医療機関(個別)

市町村名	医療機関名	電話番号	実施可能な項目					
			特定	後期	大腸	胃 ウバリ カマ	肺	肝炎
平川市	いとう外科内科クリニック	57-5850	○	○				
	おのえ診療所	43-5885	○	○				
	斎藤医院	57-3308	○	○				
	須藤医院	44-3100	○	○				
	花田医院	57-3528	○	○	○			
	平川市国民健康保険 碓ヶ関診療所	45-2780	○	○	★			★
	平川市国民健康保険 葛川診療所	55-2404	○	○				
	平川市国民健康保険 平川診療所	44-3101	○	○	★	★		★
	ふくしまクリニック	43-1215	○	○				
まるも泌尿器科内科クリニック	43-0901	○	○					
黒石市	かきざか医院	53-2255	○	○	○			
	兼平医院	52-3305	○	○	○			
	黒石厚生病院	52-4121	○	○	○			
	黒石市国民健康保険 黒石病院	52-2121	○	○	○			
	健生黒石診療所	53-3015	○	○	○			
	古川泌尿器科	53-6565	○	○	○			
	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200	○	○	○			
	ちとせクリニック	53-7228	○	○	○			
	相原内科医院	33-0055	○	○	○	○	○	
弘前市	青山胃腸科内科クリニック	27-2323	○	○	○	○	○	
	石沢内科胃腸科	34-3252	○	○	○		○	
	五日市内科医院	35-4666	○	○	○			
	いとう胃腸科内科クリニック	29-3113	○	○	○		○	
	伊東クリニック	32-0630	○	○	○	○	○	
	今村クリニック	88-3090	○	○	○	○		
	いわね内科胃腸科医院	38-0057	○	○	○	○	○	
	梅村医院	32-3593	○	○	○	○		
	大津医院	35-9662	○	○	○	○		
	大開ファミリークリニック	88-2120	○	○	○			
	大町内科クリニック	31-3511	○	○	○	○	○	
	小笠原クリニック	29-2381	○	○	○			
	金子内科クリニック	37-1102	○	○	○			
	桔梗野こども・おとなクリニック	38-3080	○	○	○		○	
	弘前市	菊池医院	39-1234	○	○	○	○	
吉川脳神経外科クリニック		26-6120	○	○				
木村脳神経クリニック		31-3117	○	○				
くどう内科 消化器・肝臓クリニック		92-3316	○	○	○		○	
黒江内科		35-2233	○	○				
健生病院		55-7717	○	○	○	○	○	
こいし内科クリニック		87-7111	○	○	○	○		
弘愛会病院		33-2871	○	○	○	○		
康安外科内科医院		33-6262	○	○	○			
坂本アレルギー・呼吸器科医院		39-6110	○	○	○			
さがらクリニック		37-2070	○	○	○	○	○	
佐藤内科医院		34-2126	○	○	○	○	○	
佐藤内科小児科 取上医院		33-1191	○	○	○			
沢田内科医院		37-7755	○	○	○		○	
サンタハウスクリニック		99-1799	○	○	○			
下田クリニック		27-2002	○	○	○			
城東クリニック		26-2800	○	○	○	○		
しらとりレディースクリニック		33-2822			○			
聖康会病院		27-4121	○	○	○			
関医院中津軽診療所		82-3006	○	○	○			
そうまクリニック	32-2222	○	○	○	○			
相馬信内科クリニック	37-3741	○	○					
副島胃腸科内科	38-8080	○	○	○	○	○		
たかはし内科胃腸科小児科	38-2211	○	○	○	○	○		
千葉胃腸科内科医院	36-7788	○	○	○		○		
ナルミ医院	33-1507	○	○	○				
鳴海病院	37-2550	○	○	○	○			
西弘前クリニック	32-4121	○	○	○				
のだ眼科・血管内科クリニック	33-6611	○	○	○				
場崎クリニック	38-6600	○	○	○				
畑山医院	92-2115	○	○	○				
早川内科肛門科	87-7700	○	○	○		○		
弘前愛成会病院	34-7111	○	○					

★平川診療所、碓ヶ関診療所のがん検診、肝炎ウイルス検査は無料です。

市町村名	医療機関名	電話番号	実施可能な項目						
			特定	後期	大腸	胃 バリウム	胃 カメラ	肺	肝炎
弘前市	弘前小野病院	27-1431	○	○	○	○			
	弘前温泉養生医院	82-3377	○	○					
	弘前市医師会健診センター	39-6611			○	○			
	弘前中央病院	36-7111	○	○					
	ひろさき糖尿病・内科クリニック	29-2650	○	○					
	弘前脳神経外科クリニック	88-5212	○	○					
	弘前メディカルセンター	35-1511	○	○	○				
	福士医院	27-1521	○	○					
	福士内科医院	32-1016	○	○	○	○	○		
	満天クリニック	33-3001	○	○	○				
	みくにや内科循環器科	36-3928	○	○	○				
	守屋内科	31-2565	○	○	○		○		
	やぎはし腎・泌尿器科医院	38-5533	○	○	○				
	山形内科クリニック	37-5811	○	○	○		○		
山口医院	39-2311	○	○	○					
やまとクリニック 泌尿器科・内科	88-8720	○	○						
吉田クリニック	37-6300	○	○	○					
青森市(浪岡)	田原小児科医院	62-4137	○	○					
田舎館村	津軽三育医院	75-3755	○	○					
藤崎町	せきばクリニック	75-3020	○	○					
	樽沢医院	89-7711	○	○	○			○	
	ときわ会病院	65-3771	○	○	○			○	
大鰐町	むらさわ内科クリニック	75-6060	○	○					
	おおわに内科クリニック	47-7111	○	○					
	小山内医院	48-2415	○	○					
	町立大鰐診療所	48-2211	○	○	○				
ゆのかわら医院	47-6611	○	○	○					

## ● 受診方法

### 特定健診・後期高齢者健診

- 以下のものを準備する。  
 特定健診（国保の方）：特定健康診査受診券  
 後期高齢者健診：健康診査受診券  
 ※ 3月末時点で国保または後期高齢者医療保険に加入し、集団検診を申込みれていない方には6月上旬頃に受診券を送付します。受診券が送付されない場合はお問い合わせください。
- 受診したい実施医療機関に、直接受診の予約をする。  
 （住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日を伝える。）
- 予約日に以下のものを持参して受診する。  
 国保の方：国保保険証、特定健康診査受診券  
 後期高齢の方：後期高齢者医療保険証、健康診査受診券

（注意）特定健診を受診する方で、受診日に国保の資格を喪失している方が受診した場合、健診費用は自己負担となります。

### 胃がん検診

- 以下のものを準備する。  
 平川市がん検診受診対象者証明書  
 ・証明書は子育て健康課へ電話または窓口で申し込んでください。  
 ※ 令和5年度に市の検診で胃内視鏡検査を受診された方は、今年度はバリウム検査及び胃内視鏡検査どちらも受診できません。  
 ※ 自己負担額：バリウム 1,000 円、内視鏡 2,000 円  
 ※ 平川診療所の胃がん検診は無料です。
- 受診したい実施医療機関に、直接受診の予約をする。  
 （住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日を伝える。）
- 予約日に以下のものを持参して受診する。  
 ①マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができるもの  
 ②健康保険証 ③自己負担金 ④平川市がん検診受診対象者証明書

### 大腸・肺がん検診 肝炎ウイルス検査

- 受診したい実施医療機関に、直接受診の予約をする。  
 （住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日を伝える。）  
 ※ 自己負担額：大腸がん 500 円、肺がん 500 円  
 ※ 平川診療所、碓ヶ関診療所の大腸がん検診、肝炎ウイルス検査は無料です。  
 ※ 肝炎ウイルス検査は、今までに検査を受けたことがない 40 歳～74 歳の方が対象です。
- 予約日に以下のものを持参して受診する。  
 ①マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができるもの  
 ②健康保険証 ③自己負担金  
 ④大腸がん検診の場合は検体（事前配布される採便用具で採取）

# 子宮頸がん・乳がん検診

市の子宮頸がん・乳がん検診は、2年に1回の受診となっているため、**令和5年度に受診された方は今年度は受診できません**のであらかじめご了承ください。

## ● 集団検診

※1 乳がん検診のみの方 8:30～9:00(優先時間) ※2 乳がん検診のみの方 12:00～12:30(優先時間)

検診名	月 日	会 場	受付時間	検診の注意事項
子宮頸がん・乳がん検診	6月 9日 (日)	平川市役所 第2庁舎 (旧健康センター)	※1 9:00～10:00	【子宮頸がん】 ・妊娠中の方、または妊娠を疑われる方は受診できません。
	6月 10日 (月)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)	※2 12:30～13:30	
	6月 12日 (水)	高木会館	※2 12:30～13:30	【乳がん】 ・妊娠中の方、または妊娠を疑われる方、胸部にペースメーカーを装着している方、授乳中の方は受診できません。
	7月 25日 (木)		※2 12:30～13:30	
	8月 29日 (木)	平川市役所 第2庁舎 (旧健康センター)	※2 12:30～13:30	
	9月 8日 (日)		※1 9:00～10:00	

※ 上記の日程は、子宮頸がん検診、乳がん検診の単独受診が可能です。

## ● 個別検診

※ 集団検診と個別検診を重複して受診することはできません。

子宮頸がん・乳がん検診を受診する際は「**平川市がん検診受診対象者証明書**」が必要です。子育て健康課健康推進係へ電話または窓口で申し込んでください。希望の医療機関へ電話等で予約し、受診当日はマイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができるものをお持ちください。

### ■ 子宮頸がん・乳がん検診を受けられる医療機関

市町村名	医療機関名	電話番号	子宮頸がん	乳がん
弘前市	いちろうクリニック	26-1692	○	
	健生病院	55-7717	○	○
	国立病院機構 弘前総合医療センター	32-4311	○	
	しらとりレディースクリニック	33-2822	○	
	鳴海病院	37-2550	○	○
	ともえ女性クリニック	35-2110	○	
	藤盛医院	32-0974	○	

市町村名	医療機関名	電話番号	子宮頸がん	乳がん
弘前市	婦人科 さかもともみクリニック	29-5080	○	
	メーラ. レディースクリニック	31-1882	○	
	ゆざわ産婦人科クリニック	35-4635	○	
	レディースクリニックすどう	28-8181	○	
	弘前市医師会健診センター	39-6611	○	○
	くりたクリニック	31-2100		○
黒石市	黒石市国民健康保険黒石病院	52-2121	○	○

### ★ 検診を受診する際の流れ

集団検診	Step	内容
	Step1	市に検診の申込み 上記の日程をご覧ください。
	Step2	受診票の送付 市から受診票が送付されます。受診日までに記入しましょう。
	Step3	受診 送付された受診票を忘れずにお持ちください。
	Step4	結果を確認する

個別検診	Step	内容
	Step1	証明書の発行 市にがん検診受診対象者証明書の発行を依頼します。
	Step2	実施医療機関に直接予約 上記の実施医療機関一覧をご覧ください。
	Step3	受診 本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)を提示。検査時間は15分程度。(待ち時間により、検診に必要な時間はもっと長くなります。)
	Step4	結果を確認する

※ 検診は自治体と各医療機関、青森県総合健診センターが連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有され、市区町村へと報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は最初に受診した医療機関にも後日、精密検査結果が共有されます。(医療機関の検診精度向上のため)

## ブレスト・アウェアネス

(乳房を意識する生活習慣)

4つのポイント

- ・自分の乳房の状態を知る
- ・乳房の変化に気を付ける
- ・変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- ・40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

注意するポイント

- ・乳房のしこり
- ・乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん





# 高血圧ゼロのまちモデルタウン事業

平川市は脳卒中で倒れる人が多い

## 自分の血圧を知っていますか？

## 血圧を測定していますか？

### 1 血圧計の選び方

おすすめは上腕で測れるタイプ



### 2 正しい測定方法

#### 測定のタイミング

朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>起床後1時間以内</li> <li>トイレに行ったあと</li> <li>朝食の前</li> <li>薬を飲む前</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝る直前</li> <li>入浴や飲酒の直後は避ける</li> </ul>

#### 測定時のポイント

椅子に座って1~2分経ってから測定する  
座ってすぐだと、血圧が安定していないことがあります。測定時には腕の力を抜いて、リラックスして測りましょう。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい  
カフは素肌に巻き付けたほうがよいですが、薄手のシャツ1枚程度なら着たままで測定しても大丈夫です。

カフは心臓と同じ高さで測定する  
カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合があります。

※ 市では貸出用の血圧計があります。

### 3 記録をする

測定値は記録して、主治医に見せましょう。主治医の大切な判断材料になります。



### 4 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

高血圧の基準値		
降圧治療の対象		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

# 献 血

問合せ：子育て健康課健康推進係

☎44-1111(内線1255、1256、1257、1259)

☎55-5819(直通)

実施日	受付時間	実施場所
5月22日(水)	9:30 ~ 10:15	(株)木村食品工業
	11:00 ~ 12:00	(株)タカシン本社工場
	13:30 ~ 16:15	(株)日本マイクロニクス青森工場
6月18日(火)	10:00 ~ 11:30	JA 津軽みらい本店
	13:15 ~ 16:00	特別養護老人ホーム緑青園
9月6日(金)	10:00 ~ 11:45	青森県立柏木農業高等学校
	13:15 ~ 14:15	社会福祉法人 三笠苑 (三笠ケアセンター)
	15:15 ~ 16:15	(株)日本マイクロニクス青森松崎工場
10月3日(木)	9:45 ~ 11:30	(株)ジョイ・ワールド・パシフィック
	13:15 ~ 16:00	(株)日本マイクロニクス青森工場
12月12日(木)	9:30 ~ 10:30	(株)アピール
	11:15 ~ 12:00	(株)青森エリート
	13:30 ~ 16:00	特別養護老人ホーム緑青園
1月15日(水)	10:00 ~ 11:45	平川市役所本庁舎
	13:00 ~ 16:00	
3月2日(日)	10:00 ~ 11:45	イオンタウン平賀 (平賀ライオンズクラブ)
	13:15 ~ 16:00	

・実施日、受付時間、実施場所は、都合により変更する場合があります。

・成分献血は、弘前献血ルームで実施しています。

■弘前献血ルーム CoCoSA では、毎日献血を実施しています。



今回献血実施項目	年間献血回数	次回献血可能日 ※1			
		200ml	400ml	成分	
200ml	男性	6回	4週間後	4週間後	4週間後
	女性	4回			
400ml	男性	3回	12週間後	12週間後	8週間後
	女性	2回			
成分	男性	計24回 ※2	2週間後	2週間後	2週間後
	女性				

※1 今回献血実施日と同じ曜日から献血できます。

※2 血小板成分献血1回を2回分に換算して血漿成分献血と合計で24回以内。

■骨髄バンクドナー登録について

骨髄バンクドナー登録を希望される方は、弘前献血ルーム CoCoSA で受付しています。

■骨髄等提供者へ

市では骨髄バンクへ登録し、骨髄または末梢血幹細胞の提供者へ支援をします。

詳しくは市ホームページまたは子育て健康課健康推進係までお問合せください。

# こころの健康(自殺予防対策)

## 司法書士・精神保健福祉士による相談日

○平川市民対象 ○相談料無料 ※ 初回相談者を優先します。

こんな方にお勧めです

- ・悩みごとが重なって体調が悪い…
- ・食欲もなく、夜間なかなか眠れない…
- ・消費者金融に借金があって生活できない…
- ・振り込め詐欺や架空請求にあって困っている… など

### ●相談日日程

月 日	4月17日 (水)	6月12日 (水)	8月21日 (水)	10月9日 (水)	12月11日 (水)	2月12日 (水)
場 所	平川市役所 本庁舎(相談室1) 10番窓口へお声がけください					
時 間	1回2件まで受付(①18:00~18:40 ②18:40~19:20)					
予約受付	開催日の1週間前までに予約してください。 子育て健康課健康推進係 ☎44-1111(内線1256) 55-5819(直通)					

## こころの相談日

～こころの問題について、精神保健福祉士がお話をうかがいます～

○平川市民対象 ○相談料無料 ※ 「こころの病気」で治療していない方、初回相談者を優先します。

こんなこと、ありませんか？

- ・気持ちが落ち込んで回復しない…
- ・趣味などを楽しめなくなった…
- ・悩みごとのせいで食欲がない、眠れない… など

### ●相談日日程

月 日	5月15日 (水)	7月10日 (水)	9月11日 (水)	11月6日 (水)	1月15日 (水)	3月12日 (水)
場 所	平川市役所 本庁舎(相談室1) 10番窓口へお声がけください					
時 間	1回2件まで受付(①13:30~14:30 ②14:30~15:30)					
予約受付	開催日の1週間前までに予約してください。 子育て健康課健康推進係 ☎44-1111(内線1256) 55-5819(直通)					

## 弘前市市民生活センター

圏域市町村：弘前市・黒石市・平川市・藤崎町  
・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村

# 消費生活相談窓口

- 契約のトラブル、多重債務など、消費生活に関する相談に応じます。

### ◎「相談窓口」

- ・開設場所 弘前市大字駅前町9-20ヒロロ3階
- ・開設日 火曜日～日曜日(月曜日休業)
- ・相談時間 8:30～17:00
- ・電 話 34-3179



※ ただし年末年始を除く。(12月29日～1月3日)

ヒロロは午前10時が開店となります。  
開店前の午前8時30分から10時までにお越しの場合、1階入口は大町入口のみが開いておりますので、エレベーターで3階フロアまでお越しく下さい。  
ヒロロ駐車場をご利用の場合は、駐車場からエレベーターで3階フロアまでお越しく下さい。

## こころの健康(自殺予防対策)

市傾聴ボランティア「やまびこの会」のスタッフによる

# 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、悩みを聴いてほしい、自分のことをわかってほしいなど… あなたはだれかに聴いてほしいことはありませんか？  
一人で悩まず相談しましょう。ゆっくりとお話を伺います。

日 時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
13:00～ 15:00	17日 水	8日 水	5日 水	3日 水	8日 木	4日 水	9日 水	7日 木	4日 水	8日 水	12日 水	19日 水
開催会場	平川市役所本庁舎1階 ひらかわふれいす“アヴェッサ”（※ 2月12日のみ 4階 大会議室1）											

誰かに話すことで、こころの重荷が軽くなり、気持ちの整理もできると言われています。

## うつ病のサイン

「疲れているのに眠れない」「食欲がない」「何も楽しめない」等・・・

→ 一人で悩まず、相談しましょう！



## ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「傾聴」「必要な支援につなぐ」「見守る」役割です。

自殺は個人的な問題だけではなく社会全体の問題でもあります。自殺のサインを知っておきましょう。

「いつもと様子が違う」「乱暴になる」「無口になる」「明るくなる」「酒の量が多くなる」「体調不良が続く」「自殺を口にする」等…

→ そのため、地域でのつながり感や連携が重要となります！

悩んでいる様子に気づく → 声をかける → 心配していることを伝える → 話を促す・話を聴く → つらい状況や気持ちを認める

→ 安心を与える → 具体的課題を整理する → 専門家につなげる → 見守る

●問合せ：平川市 子育て健康課 健康推進係 TEL 44-1111（内線1256）、55-5819（直通）