



## 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3月初旬に保健協力員が配布した集団検診のおしらせまたは4月初旬に配布した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	受付時間	持ち物
4月22日(日)	葛川支所	6:45 }	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険証</li> <li>・受診票</li> </ul>
5月7日(月)	大坊コミュニティセンター		
5月8日(火)	久吉地区公民館		
5月9日(水)	古懸地区公民館		
5月10日(木)	碓ヶ関地域福祉センター	8:00	
5月11日(金)	(ハッピーハウス)		
5月13日(日)	健康センター	医師検診開始時間 7:00~	
5月16日(水)	尾崎多目的研修集会施設		
5月20日(日)	尾上地域福祉センター		
5月21日(月)	尾上地域福祉センター		
5月24日(木)	杉館集会施設(杉館ふれあいセンター)		

### 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
集 団	5月28日(月)	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は 12:00~12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受診票</li> <li>・バスタオル</li> </ul>
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します。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

### 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"> <li>・妊娠届出書(医療機関から発行)</li> <li>・妊娠連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ)</li> <li>・保険証(国保の場合のみ)</li> <li>・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)</li> </ul>

※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 5月23日(水)

場所・時間

- ・(株)木村食品工業 9:30~10:30
- ・(株)JWP 11:15~12:15
- ・(株)日本マイクロニクス松崎工場 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。

### 乳幼児健康診査・すくすく広場

■場所 健康センター

種 別	対 象	実施日	受付時間	持 ち 物
4か月児健診	平成30年 1月生まれ	5月29日(火)	12:20~12:40	・母子健康手帳
1歳児健診	平成29年 5月生まれ	5月16日(水)	12:10~12:30	・バスタオル
1歳6か月児健診	平成28年10月生まれ	5月30日(水)	12:20~12:40	・健康診査問診票
3歳児健診	平成26年10月生まれ	5月11日(金)	11:50~12:20	・尿(3歳児のみ)
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	5月17日(木)	10:00~11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳</li> <li>・バスタオル</li> <li>・小皿、スプーン(離乳食を試食する方)</li> <li>・筆記用具</li> </ul>

※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。

※平成30年4月から「子育て広場」は「すくすく広場」に名前が変わりました。



## 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
5月9日(水)、5月16日(水) 5月23日(水)、5月30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
5月10日(木)、5月24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
5月1日(火)、5月15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
5月8日(火)、5月22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
5月5日(土)、5月19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
5月8日(火)、5月15日(火) 5月22日(火)	14:00～15:00	平賀体育館	平賀体育館 ☎44-5010
5月9日(水)、5月16日(水) 5月30日(水)	14:00～15:00	B&G尾上体育館	



## 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** 5月9日(水)、23日(水)  
13時30分～15時30分

**場所** 健康センター

※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** 5月16日(水)、6月13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** 5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

### ✧ 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** 5月8日(火)  
10時～12時

※毎月第2火曜日に開催予定です。

**場所** 健康センター相談室③

※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	5月16日(水)	10:30～11:30
エイズ相談(即日検査・予約制)	5月2日(水)	13:00～14:00
※エイズ相談専用電話 ☎38-2389	5月16日(水)	17:30～18:30
女性健康相談	4月25日(水)	13:00～13:30
精神保健福祉相談(予約制)	5月10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