



## 検診のおしらせ

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係

### 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)

※平成31年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

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」またはクーポン券が必要です。

※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。  
※がん検診対象者証明書の入手方法についてはお問い合わせください。



## 母子のおしらせ

[問合せ] 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

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。

すくすく広場

対象/妊娠中、子育て中の方など  
場所/健康センター  
日時/11月15日(木) <要予約> ※前日締切。

- 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。

持ち物/□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

対象/妊産婦の方  
日時/11月6日(火)・11月20日(火)  
①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00  
<要予約> ※各日・前日締切。

場所/健康センター

1回  
500円

持ち物/□母子健康手帳 □フェイスタオル3枚  
(使用済のタオルを入れる袋もご用意ください)

乳幼児健康診査

種別	対象	実施日	受付時間
4か月児健診	平成30年7月生まれ	11月27日(火)	12:20 ~ 12:40
1歳児健診	平成29年11月生まれ	11月14日(水)	12:10 ~ 12:30
1歳6か月児健診	平成29年4月生まれ	11月28日(水)	12:20 ~ 12:40
3歳児健診	平成27年4月生まれ	11月9日(金)	11:50 ~ 12:20

場所/健康センター  
持ち物/□母子健康手帳  
□バスタオル  
□健康診査問診票  
□尿(3歳児のみ)

※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。



妊婦窓口相談  
母子健康手帳の交付

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、助産師による面談を行っています。

場所/時間/持ち物	健康センター/8:15 ~ 17:00
□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。



## がん検診受診率 50%達成強化月間

毎年10月は、がん検診受診率達成に向けた全国集中強化月間です。

がん検診は、早期発見・早期治療を目的に毎年、無料で実施しております。  
受診希望の方は、お問い合わせください。

[申込み・問合せ] 子育て健康課 健康推進係



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	11月8日(木) 11月22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	11月7日(水) 11月14日(水) 11月21日(水) 11月28日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
特別養護老人ホームさわやか園	11月3日(土) 11月17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	11月13日(火) 11月27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	11月6日(火) 11月20日(火)	13:30～15:00	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

体カアップ運動教室 | 「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。各教室の定員はありませんので、参加してみませんか。

場 所	実 施 日	時 間	申 込 先
平賀体育館	11月13日(火) 11月20日(火) 11月27日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎ 44-5010
B&G尾上体育館	11月14日(水) 11月21日(水) 11月28日(水)	14:00～15:00	



## 相談・サロン・その他

### ●こことからだの相談

「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 11月7日(水)、11月21日(水)  
13時30分～15時30分

場所 健康センター相談室③  
※当日のご相談も受け付けております。  
(事前申し込み優先)

申込み・問合せ 福祉課 障がい支援係

### ●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 11月7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

### ●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 11月14日(水)、12月12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

### ●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、家族会を開催しておりますが、11月は都合によりお休みとなります。

12月は11日(火)10～12時に開催予定です。

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。

#### ▷ウイルス性肝炎検査

11月13日(火) 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

11月7日(水) 13:00～14:00

11月21日(水) 17:30～18:30

#### ▷女性健康相談

10月24日(水) 13:00～13:30

#### ▷精神保健福祉相談(予約制)

11月8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