



## 検診のお知らせ

[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。

実施日 / 場所	受付時間	持ち物
4月21日(日) 葛川支所	6:45 ~ 8:00	<input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 受診票
4月25日(木) 健康センター	医師診察時間 7:00 ~	<input type="checkbox"/> 特定または後期高齢者健診受診券

※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 <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32年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

個	・子宮頸がん検診 内容:内診など
別	・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。

### ○平成30年度に子宮頸がん・乳がん検診を受診していない方へ

検診期間 平成32年3月31日(火)まで

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。そのため、平成30年度に受診されていない方は、平成31年度に受診することができます。集団検診では証明書が不要ですが、個別検診を受けられる方は「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要となります。

#### <証明書の発行について>

随時受け付けています。ただし、証明書の有効期限は発行の月を含め3ヶ月間ですのでご注意ください。また、入手方法についてはお問い合わせください。

※集団検診・婦人科検診について、詳しくは3月中旬に保健協力員が配布した子宮頸がん・乳がん検診のお知らせまたは4月中旬に配布される健康カレンダーをご覧ください。



## 母子のお知らせ

[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。

### 健康乳幼児健診査

種別	対象	実施日	受付時間
4か月児健診	平成30年12月生まれ	4月23日(火)	12:20 ~ 12:40
1歳児健診	平成30年4月生まれ	4月17日(水)	12:10 ~ 12:30
1歳6か月児健診	平成29年9月生まれ	4月24日(水)	12:20 ~ 12:40
3歳児健診	平成27年9月生まれ	4月12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。

### 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/4月18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/母乳育児を希望する方  
場所/健康センター  
料金/1回500円  
日時/4月9日(火)・4月22日(月) <要予約> ※各日・前日締切。  
①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00

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)



### ・妊婦健康手帳の交付 ・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、助産師による面談を行っています。

場所/時間	健康センター/8:15 ~ 17:00
持ち物	<input type="checkbox"/> 妊娠届出書(医療機関から発行) <input type="checkbox"/> 妊婦連絡票(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)

※母子健康手帳の交付は、これまで各総合支所でも行っておりましたが、4月1日より健康センターのみとなります。  
※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。

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	4月11日(木) 4月25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	4月3日(水) 4月10日(水) 4月17日(水) 4月24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	4月6日(土) 4月20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	4月9日(火) 4月23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	4月2日(火) 4月16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。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	4月9日(火) 4月16日(火) 4月23日(火)	14:00 ~ 15:00	高齢介護課 高齢福祉係 ☎ 44-1111
B&G尾上体育館	4月10日(水) 4月17日(水) 4月24日(水)	14:00 ~ 15:00	



## 相談・サロン・その他

### ●傾聴サロン

誰かとゆっくり話したい、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、あなたのお話を聴きます。秘密は厳守します。どなたでもお越しください。

日時 4月10日(水) 13:00 ~ 15:00 ※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 4月17日(水)、5月15日(水) 18:00 ~ 19:20

※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。

日時・内容

4月9日(火) 10:00 ~ 12:00 /総会準備

4月16日(火) 10:00 ~ 12:00 /総会

場所 健康センター相談室③

※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。

※日程・場所など変更の可能性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

### ●3月は自殺対策強化月間です

ここ2週間、体重が3kg以上減った、気分が落ち込んでなかなか回復しない、いつも同じ時間に目が覚めてしまうなどありませんか？

誰かに相談できていますか？一人で悩まず、困りごと相談や傾聴サロンなどを利用しましょう。

問合せ 子育て健康課 健康推進係

有料広告

**日帰り温泉 湯ったりパック**  
青森県内全域無料送迎いたします！

温泉ご入浴 & お食事ご休憩「個室」の厳選パック

**湯ったりパック** お一人様 **税別 3,000円より**  
(税込3,240円)  
《六ヶ所原燃PRセンター見学付》

ご利用時間10:00~15:00 ●10名様以上で7日前までにご予約ください。  
■ご予約・お問合せは **スパハウス3っがぽっか**  
☎0175-69-1126 〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字藤原字内子内337

有料広告

内科・消化器内科

**花田医院**

平川市尾上栄松286 TEL:0172-57-3528

日本内科学会 総合内科専門医  
日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医 院長 花田 直之

当院では、日本人に多い胃腸のがんの早期発見のため、胃・大腸内視鏡検査を行っております。