



検診のおしらせ ■問合せ 健康推進課健康増進係

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 ～8:00	・健康保険証 ・総合受診票

□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月初旬に配布する健康カレンダーをご覧ください。

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)
別	指定医療機関で受診できます。 「平川市がん検診対象者証明書」が必要です。お問い合わせください。	

□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ます。受診される方は「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要です。健康推進課健康増進係までご連絡ください。
(平成29年度子宮頸がん・乳がん検診を受診されていない方)

□証明書発行は随時受け付けします(検診期間：平成31年3月30日(土)まで)。

※証明書の有効期限は発行の月を含め3か月間です。ご注意ください。

□詳しくは、3月初旬に保健協力員が配布した子宮頸がん・乳がん検診のおしらせまたは4月初旬に配布する健康カレンダーをご覧ください。



母子・献血のおしらせ ■問合せ 健康推進課母子保健係

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	・妊娠届出書(医療機関から発行) ・妊娠連絡票(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。



献血のおしらせ

次回の巡回予定は広報ひらかわ4月号以降でお知らせします。

弘前献血ルーム CoCoSA では、毎日献血を実施しています。

問合せ 弘前献血ルーム CoCoSA
☎0120-768-489

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
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	4月19日(木)	10:00～11:30	・母子健康手帳 ・バスタオル ・小皿、スプーン(離乳食を試食する方) ・筆記用具
4か月児健診	平成29年12月生まれ	4月24日(火)	12:20～12:40	・母子健康手帳
1歳児健診	平成29年4月生まれ	4月18日(水)	12:10～12:30	・バスタオル
1歳6か月児健診	平成28年9月生まれ	4月25日(水)	12:20～12:40	・健康診査問診票
3歳児健診	平成26年9月生まれ	4月13日(金)	11:50～12:20	・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、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。

※対象者には個別通知します。

※健診の予約は不要で、健診は無料となります。

※平成30年4月から「子育て広場」は「すくすく広場」に名前が変わります。



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
4月4日(水)、4月11日(水) 4月18日(水)、4月25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
4月12日(木)、4月26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
4月3日(火)、4月17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
4月10日(火)、4月24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
4月7日(土)、4月21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
4月10日(火)、4月17日(火) 4月24日(火)	14:00～15:00	平賀体育館	平賀体育館 ☎44-5010
4月11日(水)、4月18日(水) 4月25日(水)	14:00～15:00	B&G尾上体育館	



相談・サロン・その他

✧ 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。

日にち・場所

4月4日(水) 健康センター相談室③
4月18日(水) 尾上地域福祉センター
時間 13時30分～15時30分

※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。

対象 市内にお住いの方

日時 4月18日(水)、5月16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

健康推進課健康増進係

✧ 傾聴サロン

誰かとゆっくり話がしたい、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 4月11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 健康推進課健康増進係

✧ 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 4月10日(火)、17日(火)
10時～12時

※毎月第2火曜日に開催予定です。

内容 10日(火) 総会準備
17日(火) 総会

場所 10日(火) 健康センター相談室②
17日(火) 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

■胎児への風しん感染予防事業のおしらせ

市では、妊婦への風しん感染による、「胎児の先天性風しん症候群」を予防するため、妊娠を予定する女性、抗体価が低い妊婦の同居家族の方に対して、風しん抗体検査と予防接種を無料で実施しています。

風しん抗体検査の対象となる方

- ①妊娠を予定される方(現在、夫またはパートナーがいらっしゃる方で、近い将来の妊娠を予定している方)
- ②抗体価が低い妊婦の同居家族など

実施期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

抗体検査、接種のすすめ方

健康センター、尾上総合支所、碓ヶ関総合支所、葛川支所のいずれかにお申し込みいただき、助成券の交付を受けてから、実施医療機関にて抗体検査を実施し、抗体価が低いとされた方は予防接種となります。

問合せ 健康推進課母子保健係