



検診のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係

婦人科検診

- 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)

※令和2年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

個別	【指定医療機関で受けられます。】
<ul style="list-style-type: none"> ● 子宮頸がん検診/内診など ● 乳がん検診/マンモグラフィ(乳房X線写真) 	
※受診するには「平川市がん検診対象者証明書」が必要です。	

●がん検診受診率 50%達成強化月間 問 子育て健康課 健康推進係

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。



●脳ドックのお知らせ 問 国保年金課 国保係

平川市国民健康保険では、脳および脳血管疾患の早期発見と予防を目的として、脳ドックを実施しています。

対象者	30歳～67歳(昭27.1.1生～平1.12.31生)の平川市国保被保険者で、脳ドック申し込み時と検査実施日において、国保の資格がある方。 ※昨年度、平川市国保の脳ドックを受診された方は受診できません。
申込受付期間	平日 8:15～17:00 ※検査実施日の3週間前までに申し込みが必要です。 ※定員になり次第受付を終了しますので、お早めにお申し込みください。
検査実施日	11月～令和2年3月の月・火・金曜日のうち、空きがあり受診できる日
検査場所/検査内容	黒石市国民健康保険 黒石病院/頭部CT、頭部MRI、脈波図、血液学的検査、生化学的検査、尿検査
個人負担	7,000円(検査実施日当日、病院にお支払いください)
その他	検査結果は、検査から約1か月後に当市の保健師よりお知らせします。 ※検査実施日に国保の資格がないことがわかった場合は、当市で負担した検査費用を返還していただきます。

けんこう教室 問 高齢介護課 高齢福祉係

対象/65歳以上の方

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7日(木) 11月21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6日(水) 11月13日(水) 11月20日(水) 11月27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2日(土) 11月16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12日(火) 11月26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5日(火) 11月19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なので、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12日(火) 11月19日(火) 11月26日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎ 44-5010
B&G尾上体育館	11月13日(水) 11月20日(水) 11月27日(水)	14:00～15:00	



写真が介護予防教室の様子

母子のおしらせ

問 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なお手伝いをします。

乳幼児健康診査【種別/対象/実施日/受付時間】

- 4か月児健診/令和元年7月生まれ/11月26日(火)/12:20~12:40
- 1歳児健診/平成30年11月生まれ/11月13日(水)/12:10~12:30
- 1歳6か月児健診/平成30年4月生まれ/11月27日(水)/12:20~12:40
- 3歳児健診/平成28年4月生まれ/11月8日(金)/11:50~12:20

場 健康センター

持 母子健康手帳 バスタオル
健康診査問診票 尿(3歳児のみ)



すくすく広場/対 妊娠中、子育て中の方など 場 健康センター 日 11月14日(木) 要予約 ※前日締切。

時 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 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 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 健康センター 日 11月5日(火)・11月19日(火)・12月3日(火) 料 1回500円

時 ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 要予約 ※各日・前日締切。 ※1日4人限定。

持 母子健康手帳 フェイスタオル2枚

ぷれmamaのお産教室/対 妊婦さん 場 健康センター 日 11月7日(木) 時 10:00~11:30 要予約 ※前日締切。

持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

産後mamaの子育て教室/対 生後3か月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 11月28日(木) 時 13:30~15:30

要予約 ※前日締切。 持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

母子健康手帳の交付

母子健康手帳交付時に、助産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おります。

場 健康センター 時 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した。

※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。



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 11月6日(水) 時 13:00~15:00 ※時間内に随時。 場 健康センターふれあい交流室 問 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、毎月第2火曜日に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10日(火)10時~12時に開催予定です。

問 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 11月13日(水) 時 18:00~19:20 要予約 ※1週間前締切。 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係

弘前保健所からのお知らせ ~各種相談・検査日程~

申・問 弘前保健所 ☎33-8521

●ウイルス性肝炎検査/11月12日(火) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/11月20日(水) 17:30~18:30

※エイズ相談専用電話 ☎38-2389 ●精神保健福祉相談(予約制)/11月14日(木) 13:00~14:00

[相談・検査をお考えの方、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。]