



## 検診のおしらせ 問 子育て健康課 健康推進係

### 特定健康診査・後期高齢者健康診査

平川市国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。個別検診は令和2年1月末まで実施しておりますので、まだ受診していない方は、ぜひこの機会に健診を受けましょう!

個別検診の受け方

- 健康診査受診券を準備する。  
 <国保の方> 特定健康診査受診券  
 <後期高齢者の方> 健康診査受診券  
 ※受診券がない場合は、子育て健康課で再発行できます。
- 受診したい医療機関に電話し、予約をする。  
 ※医療機関一覧は、2019年平川市健康カレンダーまたは受診券同封のチラシをご参照ください。
- 予約した日に以下のものを持参して受診する。  
 持 健康保険証 健康診査受診券

### 婦人科検診 問 平川市では、婦人科検診を保険証に関係なく、2年に1回、無料で受けることができます。

<検診項目>

- 子宮頸がん検診 (20歳以上の女性) / 内診など
  - 乳がん検診 (40歳以上の女性) / マンモグラフィ (乳房X線写真)
- ※令和2年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

個別検診の受け方

- 子育て健康課に連絡し、「平川市がん検診対象者証明書」を発行してもらう。  
 ※平成30年度に受診した方は、同じ項目は受けられませんのでご注意ください。  
 ※証明書の期限は、発行した月を入れて3か月です。
- 受診したい医療機関に電話し、予約をする。  
 ※医療機関一覧は、証明書同封のチラシをご参照ください。
- 予約した日に以下のものを持参して受診する。  
 持 自分のわかるもの (保険証など)  
平川市がん検診対象者証明書

※今年度の集団検診は終了しています。

## 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 問 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	12月5日(木) 12月19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	12月4日(水) 12月11日(水) 12月18日(水) 12月25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	12月7日(土) 12月14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	12月10日(火) 12月24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	12月3日(火) 12月17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	12月3日(火) 12月10日(火) 12月17日(火)	14:00 ~ 15:00	平賀体育館 ☎ 44-5010
B&G尾上体育館	12月4日(水) 12月11日(水) 12月18日(水)	14:00 ~ 15:00	



写真はい介護予防教室の様子

### 弘前保健所からのおしらせ ~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 / 12月4日(水) 10:30 ~ 11:30
- エイズ相談 (即日検査・予約制) / 12月4日(水) 13:00 ~ 14:00、12月18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) / 12月12日(木)、12月17日(火) 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。]

## 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にお手伝いします。

### 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8月生まれ／12月17日(火)／12:20～12:40
- 1歳児健診／平成30年12月生まれ／12月11日(水)／12:10～12:30
- 1歳6か月児健診／平成30年5月生まれ／12月25日(水)／12:20～12:40
- 3歳児健診／平成28年5月生まれ／12月6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 12月12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 12月3日(火)・12月24日(火)・1月7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

### ぴれmamaのお産教室

対 妊婦さん 場 健康センター 日 12月5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 12月19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

／こころが軽くなるおしゃべりサロンです。誰かとゆっくり話したい、悩みを聞いてほしいなど、あなたは誰かに聴いてほしいことはありませんか? 秘密は厳守します。どなたでも気軽にお越しください。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。

日 12月4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。12月は10日(火)に親睦会(会費制)を予定しています。会員以外の方でも、ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

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 12月11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

### 認知症の人と家族のつどい in 弘前

／認知症の方を抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。一人で悩まず語り合い、和やかな介護にしましょう。

日 11月24日(日) 時 13:30～15:30 ※時間内に随時。 場 弘前市社会福祉センター 2階(弘前市宮園2-8-1) 問 公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部 弘前地域世話人 中畑 ☎44-4959 (日中不在につき、18時以降にお願いいたします。)

### 献血のおしらせ

問 子育て健康課 母子保健係 項 全血献血 日 12月4日(水)

場・時 ①(株)アピール/9:30～10:30 ②(株)青森エリート/11:00～12:00 ③ 特別養護老人ホーム緑青園/14:00～16:00

持 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。