

■開催中止のお知らせ■

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間次のとおり検診・教室の開催を見送らせていただきます。開催時期については、広報などで改めてお知らせします。
※11月号で開催のお知らせをした検診・教室についても、新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止になる場合がありますのでご了承ください。

中止になる検診・教室
認知症の人と家族のつどい
in 弘前

検診のお知らせ 申・問 子育て健康課 健康推進係

集団検診

- ・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

※お申し込みは各検診の10日前までにお願います。

※集団検診の受診を希望される方は、以下の日程にお申し込みください。

場 所	実施日
12月9日(水)	尾上地域福祉センター
12月13日(日)	健康センター
12月14日(月)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)

時 7:30～9:00

- 持 健康保険証 総合受診票
特定または後期高齢者健診受診券

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3年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。
※今年度の集団検診は終了しています。

個別健診 【指定医療機関で受けられます。】

- 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)

■個別検診の受診の流れ

1. 子育て健康課に連絡し、「平川市がん検診対象者証明書」を発行する。
※令和元年度に受診した方は、同じ項目は受診できません。
※証明書の期限は、発行した月から3か月です。
2. 受診したい医療機関に電話し、予約をする。
※証明書に同封する医療機関一覧をご確認ください。
3. 予約した日に受診する。

- 持 身分のわかるもの(健康保険証など)
平川市がん検診対象者証明書

けんこう教室

問 高齢介護課 地域包括支援係

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
館田地区農業推進拠点施設 (若干名募集)	【1班】12月2日(水)/12月16日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
	【2班】12月9日(水)/12月23日(水)		

※平賀・さわやか園・尾上・碓ヶ関教室については、参加募集人員に達したため新規募集は行っておりません。

体力アップ教室

「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1日(火)/12月8日(火)/12月15日(火)/12月22日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	12月2日(水)/12月9日(水)/12月16日(水)/12月23日(水)	14:00～15:00	

献血のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係 【全血献血】12月2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、前回までに掲示していれば不要です。

母子のおしらせ

☎ 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

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2年8月生まれ/12月22日(火)/12:20~12:40 ●1歳児健診/令和元年12月生まれ/12月9日(水)/12:10~12:30 ●1歳6か月児健診/令和元年5月生まれ/12月23日(水)/12:20~12:40
●3歳児健診/平成29年5月生まれ/12月4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 妊婦さん、子育て中の方など 場 健康センター 日 12月10日(木) 要予約 ※前日締切
時 10:00~11:00 (体重測定、育児相談など) 持 母子健康手帳 バスタオル

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1日(火)・12月15日(火)・1月5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

ふれmamaのお産教室 対 妊婦さん 場 健康センター 日 12月3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ヶ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24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

持 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)

※本人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 ところが軽くなるおしゃべりサロンです。誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聴いてほしいなど、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。日時 12月2日(水) 13:00~15:00 ※時間内に随時。

場 健康センターふれあい交流室 申・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家族会を開催しています。日時 12月8日(火) 10:00~12:00 ※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。内容 親睦会(会費制) ※会員以外の方でも、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。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。

日時 12月9日(水) 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

こころの相談日 気持ちが落ちこみ回復しない、悩みごとのせいで食欲がない、眠れないなど、こころの問題について精神保健福祉士がお話をうかがいます。こころの病気で治療していない方、初回相談者を優先します。相談は無料です。

日時 1月27日(水) 13:30~15:30 (1回2件まで) 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2日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/12月2日(水) 13:00~14:00、12月16日(水) 17:00~18:00 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389 ●精神保健福祉相談(予約制)/12月10日(木)、12月15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。]