

## ■広報ひらかわ12月号掲載の 各種健診・教室などについて

広報ひらかわ12月号に掲載した各種健診・教室などは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合があります。予めご了承ください。

## ■今後の健診などについて

今後の健診などの中止・延期の情報につきましては、市ホームページで随時更新してまいりますので、そちらをご覧ください。

QRコード



## 検診のおしらせ 申・問 子育て健康課 健康推進係

### 健康診査 1年に1回無料で受けられます。

<検査項目>

- ・特定健康診査(40～74歳の国民健康保険加入者)
  - ・後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度の加入者)
- ※現在は個別検診のみ実施しています。  
 個別検診は令和3年1月末まで実施しています。

#### 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、2020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。
- 予約した日に受診する。  
持 健康保険証 健康診査受診券

### 婦人科検診 2年に1回無料で受けられます。

<検査項目>

- ・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)
- ※令和3年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。  
 ※現在は個別検診のみ実施しています。

#### 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」を入手する。  
 ※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。
- 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。
- 予約した日に受診する。  
持 本人確認書類(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】 1月6日(水) / 1月20日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
	【2班】 1月13日(水) / 1月27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	1月19日(火) / 1月26日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	1月20日(水) / 1月27日(水)	14:00～15:00	



## 献血のおしらせ 問 子育て健康課 健康推進係 【全血献血】1月20日(水)

場・時 ①JA津軽みらい本店 9:30～10:30 ②健康センター 11:00～12:00 ③(株)日本マイクロニクス青森工場 13:30～16:00 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。

## 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

### 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9月生まれ/1月19日(火)/12:20~12:40
  - 1歳児健診/令和2年1月生まれ/1月13日(水)/12:10~12:30
  - 1歳6か月児健診/令和元年6月生まれ/1月27日(水)/12:20~12:40
  - 3歳児健診/平成29年6月生まれ/1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 妊婦さん、子育て中の方など 場 健康センター 日 1月14日(木) **要予約** ※前日締切  
時 10:00~11:30 (体重測定、育児相談、離乳食のお話など) 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 1月5日(火)・1月18日(月)・2月2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 1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ヶ月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 1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  
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 1月20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 1月12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 定例会 ※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 2月10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/1月6日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/1月6日(水) 13:00~14:00、1月20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)/1月15日(金) 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。]