

■広報ひらかわ1月号掲載の

各種健診・教室などについて

広報ひらかわ1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。

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。

健康推進係からのおしらせ

ひらかわ健康ポイントの参加賞引換実施中!!

引換期限 2月19日(金)

抽選で豪華な商品が当たる!



20歳以上の市民で、次の健康づくりに取り組まれた方は健康ポイントの対象です。

1ポイント以上で参加賞と引き換えができ、3ポイント以上で豪華賞品の抽選に応募ができます。

抽選の応募や参加賞との引き換えがお済みでない方は窓口へポイントカードを提出し、参加賞と引き換えしましょう(1人につき1回限りです)。詳細は窓口を設置してありますチラシをご覧ください。

■対象の健康づくり項目/各項目1ポイント。Bは各種1ポイント、Cは1事業1ポイントです。※A-1とBはどちらかが必須です。

【A-1】健康診査を受診する(市、会社の健診など) 【A-2】健診の結果を確認する 【A-3】生活習慣の改善(改善しようとする意思だけでもOK!) 【B】がん検診を受診する 【C】健康づくりに関する事業に参加 【D】個人の取り組み

■引換方法/健康ポイントカード(窓口などに設置してあるチラシの裏側)に必要な事項を記入のうえ最寄の窓口へ提出してください。

■窓口/健康センター 子育て健康課/尾上・碓ヶ関総合支所 市民生活課/葛川支所

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】 2月3日(水)/2月17日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
	【2班】 2月10日(水)/2月24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	2月2日(火)/2月9日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎44-5010
	2月16日(火)/2月23日(火)		
B&G尾上体育館	2月3日(水)/2月10日(水)	14:00～15:00	
	2月17日(水)/2月24日(水)		



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10月生まれ/2月16日(火)/12:20~12:40 ●1歳児健診/令和2年2月生まれ/2月10日(水)/12:10~12:30 ●1歳6か月児健診/令和元年7月生まれ/2月24日(水)/12:20~12:40
 - 3歳児健診/平成29年7月生まれ/2月5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 2月18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 筆記用具 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 2月2日(火)・2月15日(月)・3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 2月4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 2月25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

パパママ教室 対 妊娠中、子育て中のパパ、ママなど 場 健康センター 日 2月18日(木) 時 18:30~20:00
要予約 ※1週間前締切 持 母子健康手帳 父子手帳

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います。

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 2月3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 2月9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。場 健康センター相談室③ 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/2月3日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/2月3日(水) 13:00~14:00、2月17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)/2月16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。]