

広報ひらかわ4月号に掲載した各種検診・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。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ますので、そちらをご覧ください。



## 検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

※お申し込みは各検診の10日前まで  
 をお願いします。

### 集団検診 1年に1回無料で受けられます。

- ・特定健診 ・後期高齢者健康診査 ・各種がん検診
- ・生活保護受給者健康診査 ・肝炎ウイルス検査

※定員に達し次第、受付は終了します。  
 ※検査の内容により対象者が異なります。

実施日	場 所
5月7日(金)・5月9日(日)・ 5月10日(月)・5月11日(火)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)
5月12日(水)	久吉地区集会所
5月14日(金)	杉館集会施設
5月16日(日)・5月17日(月)	尾上総合支所(生涯学習センター)
5月20日(木)	鳥海会館(沖館)
5月21日(金)	健康センター
5月31日(月)	向陽多目的研修集会施設

時 6:45 ~ 8:00 持 健康保険証 受診票

### 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) / 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4年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

集 団 【碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)】

日 5月25日(火) 時 12:30 ~ 13:30

乳がん検診のみ優先時間 12:00 ~ 12:30

持 受診票 健康手帳(持っている方) バスタオル

個 別 【指定医療機関で受けられます。】

日時 随時

※受診には「平川市がん検診対象者証明書」が必要です。

健康推進係からのおしらせ

### こころの健康診査のお知らせ

4月末から6月中旬にかけて、こころの健診を無料で実施します。対象者には平川市保健協力員または郵便で用紙を配布しますので、ご協力をお願いします。

内容 自宅でこころの健康度自己評価票を記入していただきます。

対 令和4年3月31日時点で、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方

## 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。

自宅からの  
送迎付き

場 所	実施日	時 間	申込先
健康センター	5月13日(木) / 5月27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	1班: 5月5日(水) / 5月19日(水) 2班: 5月12日(水) / 5月26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	5月4日(火) / 5月18日(火)	13:00 ~ 15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上総合支所	1班: 5月7日(金) / 5月18日(火) 2班: 5月11日(火) / 5月25日(火)	10:00 ~ 11:30	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	5月11日(火) / 5月18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。

送迎なし

場 所	実施日	時 間	申込先
平賀体育館	5月11日(火) / 5月18日(火) / 5月25日(火)	14:00 ~ 15:00	平賀体育館
B&G尾上体育館	5月12日(水) / 5月19日(水) / 5月26日(水)	14:00 ~ 15:00	☎44-5010



## 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3年1月生まれ/5月18日(火)/12:10~12:30 ●1歳児健診/令和2年5月生まれ/5月12日(水)/12:00~12:20 ●1歳6か月児健診/令和元年10月生まれ/5月26日(水)/12:10~12:30  
●3歳児健診/平成29年10月生まれ/5月7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 5月13日(木) 要予約 ※前日締切

時 10:00~11:30 (体重測定、育児相談、離乳食のお話と試食) 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 5月11日(火)・5月25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 5月6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 5月27日(木)

時 13:30~15:30 要予約 ※前日締切 持 バスタオル3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聴きします。日時 4月21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 5月11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① 問 福祉課 障がい支援係

司法書士・精神保健福祉士による相談日 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 4月21日(水) 18:00~19:20 要予約 ※1週間前締切 場 健康センター会議室 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 5月26日(水) 13:30~15:30 (1回2件まで) 要予約 ※1週間前締切 場 健康センター会議室

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/5月11日(火) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/5月12日(水) 13:00~14:00  
5月19日(水) 17:00~18:30 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389 ●精神保健福祉相談(予約制)/5月21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。]