

検診のおしらせ 申・問 子育て健康課 健康推進係

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
- ・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

※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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、集団検診を中止する場合があります。その場合は、申込者に個別通知します。

実施日	場 所
5月12日(金)・5月14日(日) 5月15日(月)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)
5月16日(火)	久吉地区集会所
5月17日(水)	古懸地区集会所

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。

令和4年度検診期限／3月31日(金)

<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)

※個別検診の受診には、「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要です。

※令和5年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

※令和4年度の集団検診は終了しています。



健康推進係からのおしらせ

令和5年度の検(健)診について

3月中に保健協力員が各世帯に配布する「集団検診のおしらせ」、「子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ」、「個別検診のお知らせ」、または4月に配布する「2023年度平川市健康カレンダー」をご覧ください。もし、届いていない場合はお問い合わせください。

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。

自宅までの
送迎付き

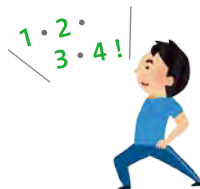
場 所	実施日	時 間	申込先
ドリームアリーナ 2階会議室	4月6日(木) / 4月20日(木)	14:00～15:30	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116
館田地区農業推進拠点施設	1班: 4月5日(水) / 4月19日(水) 2班: 4月12日(水) / 4月26日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
特別養護老人ホームさわやか園	4月4日(火) / 4月18日(火)	13:00～15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上地域福祉センター 2階 集団指導室	4月11日(火) / 4月25日(火)	10:00～11:30	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	4月4日(火) / 4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
ドリームアリーナ メインアリーナ	4月4日(火) / 4月11日(火) / 4月18日(火)	14:00～15:00	ひらかドーム ☎43-0660
B&G尾上体育館	4月12日(水) / 4月19日(水) / 4月26日(水)	14:00～15:00	B&G尾上体育館 ☎57-4633



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4年12月生まれ/4月18日(火)/12:10~12:30 ●1歳児健診/令和4年4月生まれ/4月12日(水)/12:10~12:30 ●1歳6か月児健診/令和3年9月生まれ/4月26日(水)/12:20~12:40

●3歳児健診/令和元年9月生まれ/4月14日(金)/11:50~12:20

場 平賀農村環境改善センター 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 平賀農村環境改善センター 日 4月13日(木) 時 10:00~11:30 (体重測定、育児相談、離乳食のお話など) 要予約 ※前日締切(人数制限あり) 持 母子健康手帳 バスタオル

産前産後ケア 対 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 平賀農村環境改善センター 日 4月11日(火)・4月17日(月)・4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 平賀農村環境改善センター 日 4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



母子健康手帳の交付 母子健康手帳交付時に、面談を実施し、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。また、すべての妊婦さんの経済的負担を軽減し、安心して出産できる環境を整備すること等を目的として、「出産応援金」の申請手続きも、併せて行います。

場 子育て健康課 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)

通帳(出産応援金の受け取り先となる、妊婦さん名義の口座)

※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。

※妊娠届を出す際は、事前に電話連絡をお願いします。

※面談や手続き等でお時間をいただきますので、時間に余裕を持ってお越しください。



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19日(水) 13:00~15:00 ※時間内に随時。

場 本庁舎1階ひらかわぶれいすアヴェッサ 申・問 子育て健康課 健康推進係

とんぼの会 精神疾患のあ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、毎月第2火曜日に開催しています。次の開催は5月の予定です。詳しくは、来月号にてお知らせします。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、精神保健福祉士が相談に応じます。

日時 4月19日(水) 18:00~19:20 要予約 ※1週間前締切 場 本庁舎内相談室(10番窓口で受け付けします)

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17日(水) 13:30~15:30 (1回2件まで) 要予約 ※1週間前締切 場 本庁舎内相談室(10番窓口で受け付けします) 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。日時 3月18日(土) 13:30~15:30

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 東谷 ☎33-8861(職場)