

健康づくり応援コーナー



献血のご案内

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

献血は、もっとも身近なボランティア

あなたの献血で、救える命があります。献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

○献血日程

とき	ところ	受付時間
7月29日(水)	平戸市役所	9:30～13:00 14:15～16:00



今月の持タネ

7月から始まる個別健(検)診 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

7月から医療機関で個別健(検)診が始まりますので、受診していない人は、ぜひ受診しましょう。

受診に必要なもの

- ①受診券 対象者には5月に郵送しています。紛失した場合は再発行しますので、健康ほけん課までお知らせください。
※30代で国民健康保険に加入している人や80歳以上の人、生活保護を受給している人は、下記の②～④のみの持参で受診できます。
- ②マイナ保険証(または資格確認書)
- ③受診料 ④お薬手帳(薬を内服している人のみ)

実施している健(検)診

▶健康診査(特定健診、30代健診、後期高齢者健診、生保健診)

※社会保険に加入している人は、勤務先または医療保険者にお尋ねください。

▶がん検診など

※保険の種類に関わらず、対象の年齢であればどなたでも受診できます。ただし、勤務先でがん検診を受診する機会がある人は、そちらを受診してください。

※受診できる健(検)診の内容については、受診券をご確認ください。

実施医療機関

平戸市内医療機関や平戸市外の委託医療機関で実施しています。医療機関ごとで、受診できる健(検)診の内容や予約の有無が異なりますので、詳しくは、右の二次元コードから平戸市ホームページに掲載の「令和8年度平戸市健(検)診日程表」をご確認ください。

詳細はこちら▼



子宮頸がん検診は、平戸市内外で受診できます

令和7年度から柿添病院、中山レディースクリニック(松浦市)、平井産婦人科(佐々町)に加え、佐世保市内の産婦人科医院(一瀬産婦人科、つきやま産婦人科、東島レディースクリニック、村上病院、山下レディースクリニック)でも子宮頸がん検診が受診できます。

一地域でいきいきー通いの場 VOL.108

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「仲間と過ごすやさしい時間」

令和8年1月に活動を始めた、「主師やすまん会」。団体設立から半年が経過し、自分の健康、みんなの見守りを意識して活動しています。

主師やすまん会 代表/神田 公夫 さん

活動日/毎週水曜日 午前10時～

活動場所/主師公会堂

開催地区/主師地区

特徴/主師・白石の2地区から集まり、体操の動きを意識し、身体が軽くなることを実感しています。仲間思いの温かい場所です。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です!また、平戸市ホームページでも動画を公開しています!

7月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名称	とき	ところ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	7月26日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん(☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	7月4日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快(☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	7月21日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
介護予防カフェ「えつなん」	7月12日(日) 10:00～11:30	平戸荘デイサービスセンター(紐差町)	代表 濱田(☎090-3850-8153)
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	7月23日(木) 10:00～12:00	多目的研修センター(辻町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
認カフェ「いなほ」	7月30日(木) 13:30～15:00	和く話く交流館(生月町)	いなほグループ(☎53-3012)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	7月15日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所(☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	7月8日(水) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所(☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	7月2日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所(☎57-2223)