



4月 健康ガイド



会場名の記載がない事業の実施場所は、**総合保健センター(田向)**です



母子保健

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時・場所	対象・定員・費用	内容・持ち物	申込期間	申し込み先	
妊産婦など	相談 母子健康相談 (はちまむ相談) ☎ 👤	(月)~(金) 8:15~12:00 13:00~17:00	助産師・保健師などが妊産婦や乳幼児の保護者の心身の健康、子育てについて面接相談および電話相談に応じます。 (はちまむとは、八戸のママたちを応援・相談する所です。)				子育て世代 包括支援 センター ☎38-0711
	交流会 はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	16日(金)10:00~12:00	妊婦と産後4か月ごろまでの産婦 ●定員10組	妊産婦が交流する場です。 ●持ち物 母子健康手帳	前日まで		
	ケア 産後ケア事業 要申込	随時(施設受入可能日) き子Kids助産院	育児不安などのある産婦と赤ちゃん。半日または1日コースのケア。※利用料一部負担あり		1週間前まで		
乳幼児	相談 赤ちゃん健康相談 要申込	14日(水)9:30~12:00 受付時間は予約時にお知らせ	生後4か月~1歳未満	子育てや離乳食についての相談	7日(水)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712	
	相談 よちよち健康相談 要申込	14日(水)13:30~15:00 受付時間は予約時にお知らせ	1歳~2歳ごろ				
	相談 2~3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込	15日(木)9:30~10:40 10:50~12:00 (初回相談のみ14:00~15:10)	おおむね 2歳~3歳5か月	お子さんの発達についての相談	1日(木)まで		
	相談 3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込	①8日(木)②5/13(木) 13:00~14:00 14:15~15:15 (初回相談のみ9:30~10:30)	おおむね 3歳6か月~5歳		①3/25(木)まで ②28日(水)まで		
健診	先天性股関節脱臼検診 要申込	毎週(水) 12:00~12:20(受付) 総合健診センター(青葉)	生後90日~120日 ●費用600円	●持ち物 母子健康手帳、バスタオル、「乳児健診受診票一式」に同封されている「股関節脱臼検診受診券」と「親と子の健康度調査アンケート」	受診希望日の3週間前まで	総合健診 センター ☎45-9131	
	1歳6か月児健康診査	6日(火)・20日(火)	対象者には、個別に日時・場所をお知らせします。			健康づくり 推進課 ☎38-0712	
	3歳児健康診査	13日(火)・27日(火)					
教室 すくすく離乳食教室 要申込	12日(月) 午前の部10:30~11:30 午後の部13:30~14:30	3~5か月の赤ちゃんの保護者 ●定員各10組	講話、離乳食作りの見学 ●持ち物 母子健康手帳、筆記用具	5日(月)まで			
そのほか	相談 不妊専門相談 要申込	21日(水)16:00~17:00	不妊や不育症で悩む夫婦など ●定員2組	専門医が相談に応じます。	14日(水)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0714 (専用電話)	
	相談 女性の健康相談 要申込	9日(金)13:00~16:00	思春期から更年期の女性	保健師、助産師が相談に応じます。	前日まで		



成人保健

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時・場所	内容・テーマほか	問い合わせ先 申し込み先
相談	保健師による健康相談 ☎ 👤	(月)~(金)8:15~17:00	成人の心身の健康相談	健康づくり推進課 ☎38-0713、38-0712
	ひきこもりに関する相談 👤	※(祝)(休)を除く	ひきこもり状態にある人についての相談	
	栄養士による個人相談 👤	7日(水) 10:00~12:00、13:00~16:00	生活習慣病が気になる人や子どもの食生活についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0713

掲載の情報は2月26日現在のものです。



その他

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 **要申込** 申し込み必要

	名称	日時・場所	内容・テーマほか	問い合わせ先 申し込み先
検査	HIV検査 要申込	8日(木)・22日(木) 9:00~12:00	HIV検査	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718
	肝炎ウイルス検査 要申込	8日(木)13:15~14:00	肝炎ウイルス検査(B型・C型) (※総合健診センター、受託医療機関でも受診可 固健康づくり推進課☎38-0710)	保健予防課☎38-0716
相談	精神科医師による精神 保健福祉相談 要申込 👤	14日(水)13:30~16:00	心の病気で悩んでいる人とその家族 (精神科・心療内科に通院していない16歳以上の人)	13日(火)までに保健予防課 ☎38-0717
	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	エイズに関する相談	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718



介護予防

記号の説明 ☎電話による相談 👤面談による相談 **要申込** 申し込み必要

	名称	日時	内容	問い合わせ先 申し込み先
体操	朝イチ体操会 午後イチ体操会	午前の部9:15~9:45(月)~(金) 午後の部13:15~13:45(火)~(金) ※(土)(日)(祝)(月)午後を除く	介護予防のために、ラジオ体操、ストレッチなどの軽い運動をします。	
相談	介護予防相談 要申込 ☎ 👤	(月)~(金) 10:00~12:00 14:00~16:00 ※(土)(日)(祝)を除く	保健師、管理栄養士などによる介護予防に関する個別相談	※対象はおおむね 65才以上 介護予防センター ☎38-0726
	体力測定 要申込		理学療法士による体力測定と運動や生活上の個別のアドバイス	
	もの忘れチェック 要申込 👤		質問票で確認しながら、もの忘れ(認知症)についての個別の相談	
教室	介護予防教室 要申込	19日(月)13:30~14:30	今のうちに知っておきたい介護予防のためのサービス ●講師介護支援専門員 ●受付開始日3/24(水)~	
	頭いきいき教室 要申込	12日(月)13:30~15:00	集団で行う脳の機能チェックと、認知症予防のための講話 ●受付開始日3/24(水)~	
	体いきいき教室 要申込	26日(月)13:30~15:00	集団で行うロコモティブシンドロームのチェックと、身体能力維持のための講話 ●受付開始日3/24(水)~	
こころ	集いの場	午前の部10:00~11:00(月)~(金) 午後の部14:00~15:00(火)~(金) ※(土)(日)(祝)(月)午後を除く	仲間づくりや脳の活性化のため、おしゃべりやレクリエーションなどを通じて、交流します。 ※どなたでも参加可	
	認知症本人のつどい 要申込 👤	5日(月)13:30~15:00	軽度の認知機能低下のある人同士、情報交換や交流を行います。	
	認知症の人を抱える 家族のつどい	17日(土)13:30~15:30	認知症の人を介護している家族同士、情報交換や交流を行います。	(公社)認知症の人と家族 の会青森県支部 ☎35-0930

【地域回想法スクール：春コース】

全8回

■4/23(金)~6/11(金)の毎週(金) 10:00~11:30

■介護予防センター

- 内容 自らの経験や昔懐かしい道具を見ながらグループで回想をすることにより脳の活性化を促します。
- 対象 全8回参加可能で、65歳以上の介護保険の認定を受けていない人
- 定員 8人

☎3/24(水)から電話で介護予防センター☎38-0726



介護予防センター /

体操会

と **集いの場**

に参加しませんか

☎介護予防センター ☎38-0726

介護予防センターでは、お近くに住む人との交流で、閉じこもり防止や介護予防、生きがづくり、仲間づくりなどを目的に、「体操会」と「集いの場」を開催しています。

また、住み慣れた地域での集いの場づくりも目指しています。市内にお住まいのおおむね65歳以上の人はどなたでも参加できますので、どうぞお気軽にご参加ください。

「体操会」または「集いの場」のどちらか一方だけでも参加できます

体操会

午前の部 **9:15 - 9:45**

午後の部 **13:15 - 13:45**

ラジオ体操、ストレッチ、理学療法士などによる助言 ほか



集いの場

午前の部 **10:00 - 11:00**

午後の部 **14:00 - 15:00**

頭の体操(レクリエーション)、ニュースポーツ、おしゃべり ほか



〈開催日〉(月)～(金) ※(土)(日)(祝)および(月)午後を除く

〈対象〉おおむね65才以上の人

〈場所〉介護予防センター(市総合保健センター 2階)

〈参加回数〉ひとり週1回まで

お住まいの地域	午前の部	午後の部
市内の全地域	月	なし
白銀、湊、白銀南、鮫、南浜、是川、中居林、市川、根岸	火	木
柏崎、吹上、長者、白山台、小中野、江陽	水	金
大館、東、下長、上長	木	火
三八城、根城、田面木、館、豊崎、南郷	金	水

※表でご自身のお住まいの地域と参加曜日をご確認ください。

指定された曜日で都合が悪い人は他の曜日に参加できます。

※マスクの着用や検温など新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いします。