



5月 健康ガイド



掲載の情報は3月31日現在のものです。



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
妊産婦なび	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	14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	
教室	両親学級 ~初めて、パパ・ママになる方へ~ 要申込	24日(月) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30 ※場所が変更になる場合があります	出産予定日が3年7/6~11/8で、夫婦ともに八戸市に住民票がある初産妊婦とその夫。 ●定員各24組	赤ちゃんの育て方、パパの沐浴・着替え・オムツ交換体験	12(水)~ 14(金) (先着順)	健康づくり 推進課 ☎38-0711 38-0712
乳幼児	相談 赤ちゃん健康相談 要申込 👤	12日(水) 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	6日(木)まで	
	相談 よちよち健康相談 要申込 👤	12日(水) 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 👤	20日(木)10:00~10:55 11:15~12:10 (初回相談のみ14:00~15:00)	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	6日(木)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712
	相談 3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 👤	①13日(木)②6/10(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		①4/28(水)まで ②27日(木)まで	
	相談 療育相談 要申込 👤	27日(木)10:00~12:00	身体の発育、運動などに心配のあるお子さんのための相談	専門医が相談に応じます ●持ち物 母子健康手帳、バスタオルなど	20日(木)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	18日(火)	対象者には、個別に日時・場所をお知らせします。			
	3歳児健康診査	11日(火)・25日(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	①10日(月)、②31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	①4/30(金) ②24日(月)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712
そのほか	相談 不妊専門相談 要申込 👤	8日(土)15:00~16:00	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。	4/30(金)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 👤	14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 👤	12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

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

掲載の情報は3月31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	13日(木)・27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	13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) ☎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 👤	12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)	11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
体操など	体操会	【午前】9:15~9:45(月)~(金) 【午後】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。	※対象はおおむね 65才以上 介護予防センター ☎38-0726
	集いの場	【午前】10:00~11:00(月)~(金) 【午後】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	
相談	介護予防相談 要申込 ☎ 👤	(月)~(金) 10:00~12:00 14:00~16:00	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	
	体力測定 要申込	※(祝)(休)を除く	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	家族介護教室 要申込	17日(月)13:30~14:30	離れて暮らす親を支えるための心構え ●講師保健師●受付開始日4/23(金)~	
	体いきいき教室 要申込	24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4/23(金)~	
交流会	本人のつどい 要申込 👤	10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。	

令和3年度版「わが家の健康カレンダー」を発行しました ☎健康づくり推進課☎38-0710

まだ届いていない場合は、ご連絡ください。また、次の場所でも配布していますのでご利用ください。

- 配布場所 健康づくり推進課(田向)、南郷事務所、各公民館・市民サービスセンター(市ホームページからダウンロード可)

5月23日は「難病の日」

☎保健予防課☎38-0717

難病は一定の割合で発症すると言われており、決して特別なものではありません。あなたの周りにも難病を抱えながら生活している人がいるかもしれません。

そうした方々が誤解や偏見を受けることなく暮らせるように、ご理解をお願いします。

市保健所では、難病の患者さんとその家族が安心して在宅療養生活を送れるよう、保健師などが相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

(相談を希望される方は、事前に電話でお問い合わせください。)

保健予防課 ☎38-0717

指定難病の医療費助成(特定医療受給者証)のお問い合わせは、三戸地方保健所(☎27-5111)となります。

掲載の情報は3月31日現在のものです。

各種予防接種

☎保健予防課☎38-0715

●接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」または個別通知される一覧表に掲載)

名称	対象者・接種方法	期間(回数)	費用	持ち物・備考
麻しん・風しんの 予防接種	▷1期(生後12か月~24か月の乳児) ▷2期(平成27年4/2~28年4/1生まれの人) ※2期の対象者には4月末に個別に通知予定	▷1期は通年(1回) ▷2期は来年3/31(木) まで(1回)	無料※	母子健康手帳・予診票 ※期間を過ぎると有料になります。
二種混合(ジフテリア・ 破傷風)予防接種	小学校6年生で、四種混合または三種混合の第1期予 防接種を3~4回接種している人 ※対象者には4月末に個別に通知予定	来年3/31(木)まで (1回)	無料※	母子健康手帳、予診票 ※期間を過ぎると有料になります。
子宮頸がん予防接種	平成17年4/2~平成22年4/1生まれの女性	通年(3回)	無料※	母子手帳 ※期間を過ぎると有料になります。
高齢者肺炎球菌 ワクチン 定期予防接種	過去に接種したことがない市民で、①②のいずれかに 該当する人(4月下旬に対象者へ個別通知予定) ①令和3年度に、 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・ 90歳・95歳・100歳 になる人 ②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能 に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度 の障がい有する人およびヒト免疫不全ウイルスによ り、免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障 がい有する人	来年3/31(木)まで (1回) ※期間を過ぎると対象外	2千円	健康保険証など(生年月日、住所を確認 できるもの)、予診票(個別通知に同封) 【自己負担の免除申請】 生活保護世帯、市民税非課税世帯 の人は、接種前に申請すると免除 ☎4/1(木)から、保健予防課、南郷 事務所、市民サービスセンター(代 理人でも可。保健予防課以外での 申請の場合、予診票の受け取りに 1週間程度かかります。)
成人男性の風しん 抗体検査・風しん第5期 定期予防接種	市に住民登録があり、これまで風しんの予防接種を受け る機会がなかった昭和37年4/2から54年4/1生 まれ男性 ●場所受託医療機関または健診機関(市または厚生労 働省のホームページで「風しんの追加的対策」を検索)	来年2/28(月)まで	無料	クーポン券と住民登録している住 所を確認できる書類(運転免許証 や健康保険証など) ※紛失・転入などでクーポン券が ない場合は、保健予防課で再交付 申請が必要です。

大人の風しん抗体検査・予防接種に対する費用助成

☎保健予防課☎38-0715

- 実施期間 4/1(木)~来年3/31(木)
- 助成対象 市民で次のいずれかに該当する人
▷妊娠予定または妊娠を希望する女性(16歳以上50歳未満)またはその女性の夫(年齢制限なし)
▷妊婦の夫(年齢制限なし)
▷妊婦の同居家族(平成2年4月1日以前生まれ)※住民登録が同じ人に限る。
- 助成額 助成は1回(事前に申請すると抗体検査費・ワクチン接種費ともに全額助成(自己負担なし))
※ワクチン接種は、抗体検査の結果、十分な免疫がない人のみ対象
- 申請方法 【受付開始日・場所】4/1(木)~保健予防課
【持ち物】▷妊婦の同居家族は、当該妊婦の「母子健康手帳」または「産婦人科医が発行する妊娠を証明する書類」
▷すでに抗体検査を受検済みで十分な免疫がなかった人は、ワクチン接種のみの費用助成となるため、抗体検査
結果の提示が必要です。



代理人の
申請も可

各種検診

がん検診

がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に1回(乳がん検診は2年に1回)はがん検診を受診しましょう。
検査内容や受託医療機関などは、3月に配布している「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

種類	対象者	自己負担額	検診場所
胃がん検診	40歳以上	1,000円	▷総合健診センター
大腸がん検診		600円	▷受託医療機関(65歳以上、40~64歳の心身障がい者)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	▷総合健診センター ▷受託医療機関
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	総合健診センター
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	
乳がん検診	30歳以上で年度内偶数年齢になる女性	1,000円	総合健診センター※妊娠中、授乳中の人は受診不可

☎直接、総合健診センター(青葉)または受託医療機関へ。総合健診センター(予約受付時間 8時~16時45分)☎45-9131

歯の検診

☎国保年金課☎43-9065

種類	対象	内容	受診期間(回数)	場所	費用
後期高齢者 歯科口腔検診	市内に住所を有する青森県 後期高齢者医療制度加入者	歯周疾患、歯と義歯の状態、咬合、 口腔衛生状態、嚥下機能の検査など	来年3/31(木) まで(1回)	受託歯科医院 (「わが家の健康カレンダー」に掲載)	無料※

※健診の結果、治療などに要する費用は有料 ☎直接、受託歯科医院へお申し込みください。