



6月

健康ガイド



掲載の情報は4月27日現在のものです。

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	18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 👤	9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	2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 👤	9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 👤	17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	3日(木)まで	
	相談 3~5歳児発達相談あいあいクラス 要申込 👤	①10日(木)②7/8(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		①5/27(木)まで ②6/24(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	1日(火)・15日(火)・29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	8日(火)・22日(火)				
教室 すくすく離乳食教室 要申込	21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日(月)まで		
その他	相談 不妊専門相談 要申込 👤	9日(水)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。	2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 👤	11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 👤	2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4月27日現在のものです。



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。	
	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 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	※対象はおおむね65才以上
	体力測定 要申込	※(土)(日)(祝)を除く	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	介護予防センター ☎38-0726
	もの忘れチェック 要申込 👤			
教室	介護予防教室 要申込	21日(月)13:30～14:30	お口の健康でフレイルを予防しよう ●講師 歯科衛生士 ●受付開始日 5/24(月)～	
	脳いきいき教室 要申込	14日(月)13:15～15:00	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 5/24(月)～	
	体いきいき教室 要申込	28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 5/24(月)～	
交流会	本人のつどい 要申込 👤	7日(月)13:30～15:00	軽度の認知機能低下のある方同士、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	19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

精神保健福祉相談

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
相談	精神科医師による精神保健福祉相談 要申込 👤	9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)	8日(火)までに保健予防課 ☎38-0717

HIV検査・相談、肝炎ウイルス検査

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
検査	HIV検査 要申込	10日(木)・24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	10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	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

6月1日～7日はHIV検査普及週間 HIV検査を受けませんか(匿名・無料) **要申込**

近年の国内におけるHIV感染者・エイズ患者の新規報告数は、年間1,200件程度で推移しており、特に診断時、既にエイズを発症している割合が3割を超えているといわれています。HIVに感染しても、風邪に似た症状が出ることはありますが、この症状からはHIV感染の有無は判断できません。また、その後は何年間も無症状なので、感染の有無は、HIV検査を受けなければ確認できません。

検査日 第2・4(木)9時～12時(1人おおむね40分程度)※6/6(日)はHIV検査普及週間として検査特設日を開設

場所 総合保健センター

内容 採血による検査(即日検査)※希望者は、HIVと同時に性感染症(性器クラミジア、梅毒)の検査も受けられます。

申問 保健予防課☎38-0718(エイズ専用電話)

ツツガムシ病に注意しましょう

ツツガムシ病は、ダニの一種であるツツガムシに刺されることで発症する病気です。

●**感染経路** ツツガムシは、野ネズミなどを介して人に付き、肌を刺しますが、直接野ネズミから人へ、人から人への感染はありません。

●**予防対策** 野ネズミの生息しやすい山林、草地、川原などに立ち入る場合は、次のことに気をつけましょう。

▽素肌の露出を避けるため、長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用すること▽腰を下ろしたり、寝ころんだりしないこと▽肌を出すときは、ダニ忌避剤を塗ること▽山林などに立ち入った後はすぐに入浴し、付着の恐れのあるツツガムシなどを洗い落とし、皮膚に刺し口がないか点検し、必ず着替えをすること▽1〜2週間後に風邪のような**発熱**や**発疹**、**リンパ節のむくみ**などの症状が現れた場合は、速やかに医師の診察を受けること。この場合、山林、草地、川原などに立ち入ったことを医師に必ず話すこと

固保健予防課 ☎38-0716

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付します 6月下旬(予定)

固健康づくり推進課 ☎38-0710

クーポン券を使用できる検診機関などは、同封するお知らせでご確認ください。また、4月以降、すでに市が実施している無料クーポン対象の検診を受診した人には払戻申請書を7月以降送付する予定です。

種類	対象(共通)	対象年齢
子宮頸がん検診	4月1日時点で、右記の年齢であり、4月20日現在八戸市に住所がある女性	20歳(平成12年4月2日~13年4月1日生)
乳がん検診		40歳(昭和55年4月2日~56年4月1日生)

※クーポン券の対象でない人でも、有料でがん検診を受けることができます。子宮頸がん検診は1,000円、乳がん検診は、偶数年齢の人は1,000円、奇数年齢の人は2,200円です。詳しくは、「わが家の健康カレンダー」や市ホームページをご覧ください。

旧優生保護法による優生手術などを受けた方へ

昭和23年から平成8年までの間に旧優生保護法に基づき不妊手術や放射線の照射などを受けた方に、一時金として320万円が支給されます。お心当たりのある方は、相談窓口までご相談ください。

固青森県旧優生保護法一時金受付・相談窓口 ☎017-734-9056
固県ホームページ内で「旧優生保護法」を検索

熱中症を予防して元気な夏を!

熱中症は、室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさなど、さまざまな障害を起こす症状のことです。これからの季節、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

部屋の温度をこまめにチェック



室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う



こまめに水分補給



外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も



無理をせず、適度に休憩を

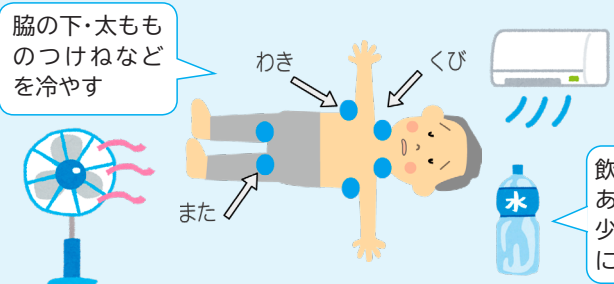


日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを



熱中症の応急手当

▷涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
▷エアコンをつける、扇風機などで風をあて、体を冷やす



脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻繁に取らせる

固消防本部指令救急課 ☎44-4857