



# 7月 健康ガイド



掲載の情報は5月31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	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		
教室	両親学級 ~初めて、パパ・ママになる方へ~ 要申込	11日(日) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	出産予定日が8/23~12/26で、夫婦ともに八戸市に住民票がある初産妊婦とその夫。毎回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	6/30(水)~7/2(金)	健康づくり 推進課 ☎38-0711 ☎38-0712	
	相談	赤ちゃん健康相談 要申込 👤	14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	7日(水)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712
よちよち健康相談 要申込 👤		14日(水) 受付時間は予約時にお知らせ	1歳~2歳ごろ				
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14:00~15:15)	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		
3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 👤		①8日(木)②8/12(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			①6/24(木) ②7/29(木)まで	
療育相談 要申込 👤		1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	6/24(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 3歳児健康診査	6日(火)・20日(火) 13日(火)・27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	
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	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 👤	①21日(水)16:00~17:00 ② 8/7(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。	①14日(水) ②30日(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 👤	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

掲載の情報は5月31日現在のものです。

	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 ※(祝)(休)を除く	成人の心身の健康相談 ひきこもり状態にある人についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0713、38-0712
	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
講座	市民健康づくり講座 要申込	15日(木)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	お口の健康の豆知識 ● 講師 石橋洋幸 (田向いしばし歯科) ● 定員50人	7/8(木)~14(水)に 健康づくり推進課 ☎38-0713



## 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・場所	内容	問い合わせ先 申し込み先
体操会など	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
	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)	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	介護予防センター ☎38-0726
	体力測定 要申込 👤	10:00~12:00 14:00~16:00	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 👤	※(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	
講座	体いきいき教室 要申込	12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6/24(木)~	介護予防センター ☎38-0726
	家族介護教室 要申込	26日(月)13:30~14:30	認知症の人と家族の思いに寄り添うために ● 講師 石戸育子 ((公社)認知症の人と家族の会青森県支部) ● 受付開始日6/24(木)~	
交流会	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。	
講演会	介護予防センター 1周年記念講演会 要申込	19日(月)13:30~15:00 はっちひろば シアター1 (はっち1階)	認知症の人と家族を地域で支えるために~認知症カフェが生み出す効果~ ● 講師 矢吹知之 (認知症介護研究・研修仙台センター) ※どなたでも参加可 ● 受付開始日6/21(月)~ ※詳しくは8ページをご覧ください。	

## 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 👤	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	15日(木)・29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	15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

「わが家の健康カレンダー」掲載の「受託医療機関」が次のとおり変更になります。

	医療機関	内容	問い合わせ
削除	白銀コスモ歯科医院	歯周病検診、妊婦歯科健康診査、 後期高齢者歯科口腔健康診査	▷歯周病検診、妊婦歯科健康診査…健康づくり推進課☎38-0710 ▷後期高齢者歯科口腔健康診査…国保年金課☎43-9065