



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	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 ※オンライン 相談は、ホー ムページから 申し込み可
	オンライン妊産婦相談 要申込	①4(水) ②9/1(水)	妊産婦	出産・育児・子育ての相談に オンラインで応じます。	①7/28(水) ②25(水)	
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	20(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	
	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	赤ちゃん健康相談 要申込 👤	4(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	7/30(金) まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712
	よちよち健康相談 要申込 👤	4(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 👤	19(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	5(木)まで	
	3～5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 👤	①12(木)②9/9(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		①7/29(木) まで ②26(木) まで	
	療育相談 要申込	9/2(木)10:00～12:00	身体の発育、運動発達 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	26(木)まで	
	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
健診	1歳6か月児健康診査	3(火)・17(火)・31(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	10(火)・24(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	2(月)・23(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	①7/26(月) ②16(月)	健康づくり 推進課 ☎38-0712
そのほか	不妊専門相談 要申込 👤	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。	7/30(金) まで	健康づくり 推進課 ☎38-0714 (専用電話)
	女性の健康相談 要申込 👤	6(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	

妊産婦さん向けオンライン健康相談を開始しました

市内に住民票のある妊産婦さん向けに、オンライン相談を行います。
子育ての悩みはもちろん、具体的な抱っこの仕方や授乳方法など、電話では伝わりにくい
内容について相談できる機会です。ぜひご活用ください。



- 日時 月1回指定日 ※1回30分まで
- 内容 助産師・保健師・栄養士などが相談を実施

- 申込方法 事前予約制。電話または市ホームページの
申し込みフォームから予約可

申問健康づくり推進課☎38-0711



成人保健

記号の説明 ☎ 電話による相談 人 面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	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 ☎人	(月)～(金)8:15～17:00 ※(祝)(休)を除く	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 人		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 人	4(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	30(月)14:00～15:30	うつ病の正しい理解のために ●講師 おかだはじめ 岡田元(八戸マナクリニック) ●場所 福祉公民館(類家) ●定員 50人	23(月)～27(金)に 健康づくり推進課 ☎38-0713

掲載の情報は6月30日現在のものです。



介護予防

記号の説明 ☎ 電話による相談 人 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 ☎人	(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	
	体力測定 要申込 人		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 人		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	10(火)13:30～14:30	講話「思い出回想法で、脳の活性化」 ●講師 作業療法士 ●受付開始日 7/21(水)～	
	脳いきいき教室 要申込	6(金)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 7/21(水)～	
	体いきいき教室 要申込	23(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 7/21(水)～	
交流会	本人のつどい 要申込	30(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	21(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 人 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 人	4(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)	3(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 人 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	12(木)・26(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	12(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

固保健予防課 ☎ 38-0715



子ども

●**接種場所** 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」に掲載)

名称	対象	期間	回数	持ち物
麻しん・風しん	▷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)	▷1期は通年 ▷2期は4年3/31(木)まで ※期間を過ぎると有料になります。	各期 1回	母子健康手帳・予診票
二種混合 (ジフテリア・ 破傷風)	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	4年3/31(木)まで ※期間を過ぎると有料になります。	1回	母子健康手帳、予診票 ※保健予防課・受託医療機関で配布しています。



平日多忙な女性の皆さんのために **日曜日** に婦人がん検診を実施します

申問総合健診センター(青葉)TEL45-9131

	乳がん	子宮頸がん
対象者	30歳以上の女性で、次のいずれかに当てはまる人 (1)偶数年齢(年度年齢)の人 (2)無料クーポン券をお持ちの人	20歳以上の女性
検査項目	乳腺超音波(30～38歳)、マンモグラフィー(40歳以上)	子宮頸部の内診、細胞診

検診場所 総合健診センター
料金 各1,000円
(無料クーポン券使用可)

●検診日 ①9/12(日) ②10/17(日)※乳がんのマンモグラフィーのみ ③4年1/23(日) ④4年2/27(日)

「マタニティマーク」を知っていますか？

問健康づくり推進課☎38-0711

妊娠初期は、赤ちゃんの成長と、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期ですが、外見からは見分けにくく、「電車やバスで席に座れない」、「たばこの煙が気になる」など妊婦さんにはさまざまな苦勞があります。

このマークを付けている妊婦さんを見かけたら、皆さんのやさしい心づかいをお願いします。



※厚生労働省の
ホームページ
からダウン
ロード可

「第2次健康はちのへ21」を知っていますか？

問健康づくり推進課 ☎38-0713

市では「第2次健康はちのへ21」を策定し、毎年8月21日を健康はちのへ21の日として定めています。健康づくり戦略として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」「がん」「循環器疾患」「糖尿病」の9つの領域に分けて、市民主体の健康づくり運動を進めています。今年度も「こころの健康」を重点に取り組みます。全戸配布している『令和3年度わが家の健康カレンダー』1ページに、『こころの健康を保つための9つのポイント』というテーマで記載していますのでご覧ください。自分の生活を振り返り健康づくりに取り組んでみましょう。

障がいのある人のための手当があります

問障がい福祉課 TEL43-9106

	特別障害者手当	障害児福祉手当	特別児童扶養手当
対象者	身体または精神に重度の障がいがあり、日常生活において、 常時特別な介護を必要とする状態にある20歳以上の在宅の人	常時介護を必要とする状態にある20歳未満の在宅の人	身体または精神に重度・中度の障がいのある20歳未満の児童を家庭で監護・養育している父母など
支給制限	▷施設に入所しているとき ▷3か月を超えて入院しているとき	児童が児童福祉施設などに入所しているとき	▷児童が児童福祉施設などに入所しているとき ▷児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けることができるとき
所得制限	受給者もしくはその配偶者または扶養義務者の所得が所得制限限度額を超える場合は、手当は支給されません。		
支給額	月額27,350円	月額14,880円	1級(重度)月額52,500円 2級(中度)月額34,970円
支払方法	2月・5月・8月・11月の各月8日(年4回)		4月・8月・11月の各月11日(年3回)
	※支払月の前月分までの手当が指定金融機関の口座振込により支払われます。 ※支払日が(土)(日)(祝)の場合はその前の金融機関の営業日		