



9月

健康ガイド



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 も申込可
	妊産婦 オンライン 健康相談 要申込	①1(水) ②10/6(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。	①8/25(水) ②29(水)		
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	17(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		
ケア	両親学級 ~初めて、パパ・ママに なる方へ~ 要申込	15(水) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	出産予定日が10/28 ~4年3/2で、夫婦と ともに八戸市に住居票 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	1(水)~3(金)	健康づくり 推進課 ☎38-0711 38-0712	
	赤ちゃん健康相談 要申込 ▲	8(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	1(水)まで		
乳幼児	よちよち健康相談 要申込 ▲	8(水)13:30~15:00 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 ▲	16(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	2(木)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 ▲	①9(木)②10/14(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		①8/26(木) ②30(木) まで		
	療育相談 要申込 ▲	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	8/26(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、「乳幼児ハンドブック」か 「乳児健診受診票」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	7(火)・21(火) 14(火)・28(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	13(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	6(月)まで		
その他	不妊専門相談 要申込 ▲	8(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。	1(水)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 ▲	10(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。(定期相談以外にも随 時相談に応じています。)	前日まで		

掲載の情報は7月30日現在のものです。



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	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 ▲	1(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7月30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
講座	市民健康づくり講座 要申込	29(水)14:30~16:00 福祉公民館(類家)	血管を大切に生活 ●講師 向井田春海(はるみ眼科・循環器内科クリニック) ●定員50人	21(火)~28(火)に 健康づくり推進課 ☎38-0713
検診	日曜日の婦人がん検診	12(日) 総合健診センター(青葉)	●対象▷乳がん検診:30歳以上の女性▷子宮頸がん検診:20歳以上の女性	総合健診センター ☎45-9131



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・テーマほか	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歳以上 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) 14:00~15:00	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	※(土)(日)(祝)を除く	のテスト	
	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	
教室	家族介護教室 要申込	15(水)13:15~14:15	講話「介護のストレスで折れない心の作り方」 ●講師 保健師 ●受付開始日 8/23(月)~	
	体いきいき教室 要申込	27(月)13:15~15:00	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 8/23(月)~	
交流会	本人のつどい 要申込	6(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。	

臨時休館 8/30(月)~9/30(木)

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	対象	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	8(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)	7(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	9(木)・16(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	9(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」が変更になります〉

☎保健予防課☎38-0715

	医療機関	住所・電話	内容
追加	はせがわ心血管クリニック	湊町字下大久保道 ☎20-8175	高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザを追加
削除	湊病院	新井田字松山下野場 ☎25-0011	日本脳炎を削除

食を通した健康づくりをすすめるボランティア「食生活改善推進員」養成研修会 **要申込**

日時9/6(月)・22(水)・30(木)、10/21(木)、11/12(金)・25(木)、12/2(木)、23(木)の9時30分～12時30分(9/22、10/21は13時～15時) 場所総合保健センター 内容医師による講演、健康づくりについての講話など(調理実習はありません) 対象8日間全て受講できる人で、研修終了後、食生活改善推進員協議会に加入できる人 定員15人

申問8/31(火)までに健康づくり推進課☎38-0713

9月24日～30日は「結核予防週間」です

国保健予防課☎38-0716

結核は、かつては不治の病と恐れられていましたが、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし、今もなお年間約15,000人の発病者があり、約2,000人が結核が原因で死亡している現代の感染症です。

●「空気感染」する病気で

結核は、結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です。結核菌の混ざったしぶきが咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことでうつります。ただし、結核に感染してもすぐに発病するわけではなく、また、必ず発病するわけでもありません。

●初期症状は「風邪」とよく似ています

体のだるさや微熱が続く、急に体重が減ってきたなどの症状が2週間以上続く場合は、結核の可能性もあります。早めに医療機関を受診することが大切です。

●若者の間でも広がる「結核」

結核患者は高齢者に多いですが、近年は免疫のない若

者にも増えています。また、働き盛りの年代は、仕事の都合などで受診が遅れる傾向があります。早期に発見されれば薬がよく効き早く治りますが、発見が遅れると症状が重症化し、周囲の人に感染させてしまうこともあります。

●結核の予防方法**①生後5～7か月までにBCG接種を受けましょう**

抵抗力の弱い乳幼児は、結核に感染すると重症化しやすいため、生後1歳までにBCG接種を受けましょう。

②毎年、胸部エックス線検査を受けましょう

▷40歳以上の人…肺がん・結核検診

▷その他の年齢の人…住民健診・職場健診・学校健診など

命のボランティア 骨髄バンク事業にご協力ください**骨髄ドナー登録にご協力ください**

白血病や再生不良性貧血などの病気の患者さんの中には、骨髄や末梢血幹細胞の提供者(ドナー)の不足が原因により、移植を受けられない患者さんがいます。一人でも多くの命を救うために骨髄ドナー登録にご協力ください。

対象①18歳以上54歳以下で健康状態が良好②体重が男性45kg以上、女性40kg以上

③骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分理解している ※健康状態などにより登録できない場合があります。

登録までの流れ骨髄ドナー登録説明員から説明を聞いた後、血液の検査を行い、登録の手続きに進みます。

申問青森県骨髄ドナー登録推進会☎090-5832-3531(佐藤)

ドナー登録会でドナー登録の説明を行う「骨髄ドナー登録説明員」を募集しています

対象三八地区在住の18歳以上で月1～2回程度活動できる人 活動費2,000円(1日)と交通費(バス賃)

認定までの流れ青森県骨髄ドナー登録推進会が開催する研修会(半日～1日程度)、献血会場での実地研修(半日程度)を受講後、(公財)日本骨髄バンクから骨髄ドナー登録説明員として認定されます。

申問青森県骨髄ドナー登録推進会☎090-5832-3531(佐藤)

骨髄ドナーになった人およびドナー休暇を付与した青森県内の事業所に対し、助成金を交付します**対象**

【ドナー】①骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けた②骨髄などの提供が行われた日に、市内に住所を有していた③同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない④市税の滞納がない

【事業所】①ドナーが勤務している青森県内の事業所で、ドナーに対しドナー休暇を付与した②国、独立行政法人、地方公共団体および地方行政法人でない③同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない④市税の滞納がない

助成金額【ドナー】骨髄などの提供に要した日数のうちドナー休暇などが利用できなかった日数に2万円を掛けた額

【事業所】ドナー休暇を与えた日数に1万円を掛けた額※いずれも1回の提供につき7日間を上限

申問保健総務課☎38-0706