



掲載の情報は9月1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	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
	妊産婦オンライン健康 相談 要申込	①6(水) ②11/10(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。	①9/29(水) ②11/2(火)	※オンライン 相談は、ホーム ページから 申し込み可
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	15(金)10:00~12:00	妊婦と産後4か月ご 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 👤	13(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	6(水)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712
	よちよち健康相談 要申込 👤	13(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 👤	21(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	7(木)まで ①9/30(木) まで ②28(木) まで	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 👤	①14(木)②11/11(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			
療育相談 要申込 👤	11/4(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	28(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	5(火)・19(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	12(火)・26(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	4(月)・25(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	1週間前まで	
その他	不妊専門相談 要申込 👤	20(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。	13(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 👤	8(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	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)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 👤	6(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	21(木)13:30~15:00 福祉公民館2階 大会議室(類家)	知って防ごう!生活習慣病●講師 ^{おぐらかずなり} 小倉和也(はちのへ ファミリークリニック)●定員50人	10/14(木)~20(水)に 健康づくり推進課 ☎38-0713

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 👤	13(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)	12(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	14(木)・28(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	14(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) 固健康づくり推進課☎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



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
体操会など	体操会	(火)~(金)9:15~9:45、 13:15~13:45 ※(祝)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	(火)~(木)10:00~11:00、 14:00~15:00 ※(祝)を除く	各専門職員による心と体が元気になるミニ講話、脳トレ、レクリエーションなどを行います。	
相談	介護予防相談 要申込 ☎ 👤	(月)~(金) 10:00~12:00 14:00~16:00 ※(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	※対象はおおむね 65歳以上 介護予防センター ☎38-0726
	体力測定 要申込 👤		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	介護予防教室 要申込	18(月)13:15~14:15	講話「シニアにおすすめラクラク献立」 ●講師管理栄養士●受付開始日9/21(火)~	
	脳いきいき教室 要申込	11(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9/21(火)~	
	体いきいき教室 要申込	25(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9/21(火)~	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	4(月)13:15~14:30	認知症の人やその家族、認知症に関心のある人が交流を行います。●ミニ講話「認知症ってなあに？」 ●座談会「もしも自分が認知症になったら心配なこと」●受付開始日9/21(火)~ ※詳しくは27ページをご覧ください。	(公社)認知症の人と家族の会 青森県支部 ☎35-0930
	認知症の人を抱える家族のつどい	16(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。	

中止

【地域回想法スクール：秋コース】

全8回

中止

■日時 10/22~12/10の毎週(金) 10:00~11:30

■場所 介護予防センター

- 内容 自らの経験や昔懐かしい道具を見ながらグループで回想をすることにより脳の活性化を促します。
- 対象 全8回参加可能で、65歳以上の介護保険の認定を受けていない人
- 定員 8人

申問9/21(火)から電話で介護予防センター☎38-0726





高齢者インフルエンザ予防接種

固保健予防課☎38-0715市ホームページ内で「予防接種」を検索

【場所】 受託医療機関(わが家の健康カレンダーまたは市ホームページに掲載)

対象年齢	回数・期間	費用・持ち物
▷満65歳以上の人 ▷満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に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	10/20(水)~12/20(月)に1回 (受託医療機関の休診日を除く)	1,000円 ▷予診票(無料の対象になる人) ▷健康保険証(生年月日、住所を確認できるもの) ▷医療費受給者証など(生活保護世帯の人)

【接種料金の免除】 ※今年度から、生活保護世帯の人は事前申請が不要になります。

●生活保護世帯の人…65歳以上の人へ、無料で接種できる専用の予診票を個別送付する予定です。

紛失した人・届かない人は保健予防課へご連絡ください。

●市民税非課税世帯の人…自己負担の免除を希望する場合は、必ず接種前に手続きが必要です。

【申請受付】10月1日(金)~

【申請場所】保健予防課、南郷事務所、市民サービスセンター(代理人でも可能です。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。)

※自己負担免除申請書、予診票は受託医療機関にも用意していますが、自己負担免除対象者の予診票は、保健予防課で発行します。

※接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。



成人男性の風しん抗体検査・風しん第5期定期予防接種 無料

固保健予防課☎38-0715

これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった人を対象に、風しんの抗体検査および予防接種(十分な抗体がない人のみ)の助成を行います。対象者は、市が発行するクーポン券を使い無料で行うことができます。

対象	クーポン使用期限	実施場所	持ち物
▷市に住居登録がある ▷昭和37年4/2から54年4/1生まれの男性	4年2/28(月)	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)	クーポン券と住居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を持っていない人は、再交付の手続きが必要ですので、保健予防課の窓口で申請してください。



平日多忙な女性の皆さんのために日曜日に乳がん検診を実施します

ジャパンマンモグラフィーサンデー

10/17(日)

総合健診センター(青葉)

30歳以上の女性が対象

申問総合健診センター☎45-9131



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

固保健予防課☎38-0715

	医療機関	住所・電話	内容
変更	八戸クリニック内科	柏崎一丁目 ☎47-2525	要予約
	西村耳鼻咽喉科医院	南類家二丁目 ☎24-3381	要予約
	根城内科循環器科 リハビリテーション科	根城七丁目 ☎71-2206	予約不要 ※午後受付時間はお問い合わせください
	はちのへ江陽クリニック	江陽二丁目 ☎38-8505	要予約 ※当院で透析・通院している人のみ
追加	国民健康保険五戸総合病院	五戸町字沢向 ☎61-1200	要予約