



11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

掲載の情報は9月30日現在のものです。

	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	①10(水) ②12/1(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。	①2(火) ②24(水)		※オンライン相談は、ホームページからも申込可
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	19(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。	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		
教室	両親学級 ~初めて、パパ・ママになる方へ~ 要申込	14(日) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	出産予定日が12/27~4年5/1で、夫婦ともに八戸市に住民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	2(火)、4(木)、5(金) (先着順)	健康づくり推進課 ☎38-0711 38-0712	
乳幼児	赤ちゃん健康相談 要申込 👤	10(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(火)まで		
	よちよち健康相談 要申込 👤		1歳~2歳ごろ				
	2~3歳児発達相談のびのびクラス 要申込 👤	18(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	4(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 👤	①11(木)②12/9(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		①10/28(木) ②25(木)まで		
	療育相談 要申込 👤	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	10/28(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	2(火)・16(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	9(火)・30(火)					
教室	すくすく離乳食教室 要申込	15(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	8(月)まで		
その他	不妊専門相談 要申込 👤	13(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。	5(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 👤	12(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		

要予約 面接相談 不妊専門相談センター(八戸市保健所 健康づくり推進課内)をご存じですか?

八戸市保健所では、不妊や不育に悩む夫婦などに対し、専門医が相談に応じる「不妊専門相談」を行っています。周囲になかなかできない専門的な相談について、治療に関する情報提供などを行っています。また、ゆっくり話を聞いて欲しいなどのこころの相談には、助産師・保健師も対応しています。プライバシーには十分配慮していますので、お気軽にお問い合わせください。

☎不妊専門相談センター(健康づくり推進課内)☎38-0714(平日の9時~16時 ※祝日・年末年始除く)



月1回の開催です  
(今月の日程は上記をご覧ください)

掲載の情報は9月30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



### 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 ※(祝)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 👤		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 👤	10(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 <b>要申込</b>	17(水)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	正しく知ろう!糖尿病 ●講師葛西伸彦(かさいのぶひこ) (かさい糖尿病内科クリニック) ●定員50人	10(水)~16(火)に 健康づくり推進課 ☎38-0713
	ひきこもりに関する講演会 <b>要申込</b>	20(土)14:00~15:00 はちふくプラザ ねじょう	ひきこもりの理解と対応 ●講師佐藤昭雄(さとうあきお) (八戸工業大学)、民間団体の活動発表 ●定員80人	8(月)~19(金)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	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	(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 <b>要申込</b> ☎👤	(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	※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 <b>要申込</b> 👤	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 <b>要申込</b> 👤	※(祝)を除く	質問票で確認しながら、もの忘れ(認知症)についての個別相談	
教室	家族介護教室 <b>要申込</b>	8(月)13:15~14:15	●講話理学療法士による在宅介護のワンポイント~環境づくりと介助方法~ ●講師理学療法士 ●受付開始日10/21(木)~	
	体いきいき教室 <b>要申込</b>	22(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10/21(木)~	
交流会	本人のつどい <b>要申込</b>	1(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。	

### 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 <b>要申込</b> 👤	10(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)	9(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 <b>要申込</b>	11(木)・25(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 <b>要申込</b>	11(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

# 早めに妊娠の届け出をしましょう

固健康づくり推進課 ☎38-0711



市では、妊娠がわかったら早めに(妊娠11週まで)妊娠届出を行う事をお勧めしています。

【必要な書類】妊娠届出書・妊婦連絡票(医療機関で配布) 【届出場所】健康づくり推進課

妊娠の届け出をすると、以下のものを交付しています

住民票が八戸市にある人

母子健康手帳 + 妊婦委託健康診査受診票、産婦健康診査受診票、妊婦歯科健康診査受診票

母子健康手帳	妊娠・出産の経過やお子さんの出生時からその後の発育状態などを記入する手帳
妊婦および産婦健康診査受診票	定期的に健診を受けて妊娠期から産後の生活を安心して過ごせるよう費用の一部を助成する受診票
妊婦歯科健康診査受診票	妊娠期間中に1回無料で歯科健康診査が受けられる受診票



## 健康はちのへ

みんなで広げよう  
健康づくりの輪



# 糖尿病を予防しよう

固健康づくり推進課 ☎38-0713

糖尿病は、血糖値が高くなり、心血管リスクを高め、神経障害・網膜症・腎症などの合併症を引き起こす病気です。今や国民病であり、日本の成人の5人に1人が糖尿病に罹患していると言われています。11月は糖尿病月間、11月14日は世界糖尿病デーです。この機会に、糖尿病予防について正しい知識を身につけましょう。

### 八戸市の糖尿病の現状

- ①糖尿病による死亡率は全国と比べて**1.5倍高い**。
- ②血糖検査を含む特定健康診査の受診率(令和元年度)は、**31.5%**で、全国の38.0%、青森県38.0%と比べ**低い**。

## 【糖尿病予防のためのひと工夫!】

合言葉は『**うみねこ**』

(作:市保健推進員 八戸の健康まもり隊6期生)

- ① **う**みねこ体操※で運動習慣
- ② **み**んなで気をつけよう  
バランスの良い食事
- ③ **ね**らいは適正体重
- ④ **こ**としも行こう健康診査

※うみねこ体操とは、平成26年度に八戸の健康まもり隊2期生によって作成された健康体操です。DVDの無料貸し出しも行っていますので、興味のある人はお問い合わせください。

# 病児・病後児保育をご利用ください

固こども未来課 ☎43-9094

お子さんが病気の際に、保護者が仕事などで家庭での保育が難しい場合、一時的に保育します。利用にあたっては、事前登録やかかりつけ医からの利用連絡票が必要となります。また、新型コロナウイルス感染症対策のため、お子さんの症状などによっては利用を制限することもありますので、詳しくは実施施設へお問い合わせください。

	病児保育	病後児保育
対象児童	病気の回復期に至っていないが、当面の症状の急変が認められない場合で、保護者の就労などにより家庭で保育ができない、生後6か月から小学校に就学しているお子さん	病気の回復期であるが、集団保育が困難で、保護者の就労などにより家庭で保育ができない、生後2か月から小学校に就学しているお子さん ※「すくすくバンビーノ」は生後6か月から
保育時間	(月)~(金)8時~17時30分	(月)~(土)8時30分~17時
料金	1日1,500円(課税額などにより変更あり)	1日1,000~1,500円(課税額などにより変更あり)
申込先施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷村上こども医院病児保育室「きしゃぼっぼ」(小中野四丁目2-8 ☎090-7068-1133)</li> <li>▷滝沢小児科内科医院病児保育室「ひまわり」(根城五丁目3-17 ☎32-7075)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷明星こども園病後児保育室「プーさんルーム」(白銀町字浜崖13-2 ☎32-4515)</li> <li>▷中居林こども園病後児保育室「すくすくバンビーノ」(石手洗字油久保4-3 ☎96-1690)</li> <li>▷南売市保育園病後児保育室「マリーゴールド」(売市一丁目8-10 ☎45-2625)</li> </ul>