



12月

健康ガイド



掲載の情報は10月29日現在のものです。



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。)			
	妊産婦 オンライン健康相談 要申込	①1(水) ②4年1/5(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。	①11/24(水) ②22(水)	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し込み可
	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	
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	
乳幼児	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	健康づくり推進課 ☎38-0712
	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14:00~15:10)	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	2(木)まで	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 👤	①9(木)②4年1/13(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		①11/25(木) ②27(月)まで	
健診	先天性股関節脱臼検診 要申込	1(水)・8(水) ●受付時間 12:00~12:20(12/8まで) 12:50~13:00(1/5から) 総合健診センター(青葉) ※1/4から田向に移転になります。	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	7(火)・21(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	14(火)・28(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	6(月)・27(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	
そのほか	不妊専門相談 要申込 👤	15(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。	8(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。	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 ※(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 👤	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
講座	市民健康づくり講座 要申込	15(水)13:30~15:00 福祉公民館2階 大会議室(類家)	生活習慣と肝疾患について ●講師 牛尾晶(うしお内科クリニック) ●定員50人	8(水)~14(火)に 健康づくり推進課 ☎38-0713

掲載の情報は10月29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



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。	※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	(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	
	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)についての個別相談	
講座	介護予防教室 要申込	20(月)13:15~14:15	<ul style="list-style-type: none"> ●講話「高齢者の骨粗鬆症と介護予防について」 ●講師理学療法士 ●受付開始日11/22(月)~ 	
	脳いきいき教室 要申込	13(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11/22(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11/22(月)~	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	6(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11/22(月)~	
	本人のつどい 要申込	6(月)13:15~14:30	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。※認知症カフェと同時開催	
	認知症の人を抱える家族のつどい	18(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 👤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)・23(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



事業者の皆さん、受動喫煙対策はお済みですか？

改正健康増進法が令和2年4月1日より全面施行となり、飲食店、事業所、工場、ホテルなど多くの人々が利用する施設は原則屋内禁煙となりました。

これにより、施設管理者は受動喫煙を防止する措置などが必要となりましたので、受動喫煙対策が未実施の事業者は、速やかに対策を講じるようお願いします。

法律により屋内での喫煙が認められるケースは、次のいずれかです

- ① 屋内に基準を満たした喫煙専用室または加熱式たばこ専用喫煙室を設置した場合
- ② 既存特定飲食店に該当し、保健所に喫煙可能室設置届出書を提出した場合

※喫煙室または届け出をした飲食店には20歳未満の人は立ち入ることができません。

※喫煙室を設置した場合、または届け出をした飲食店は、施設や喫煙室の入口に標識を提示しなければなりません。

【既存特定飲食店】

(次の要件をすべて満たしている飲食店)

- ① 令和2年4月1日時点で現存する店舗
- ② 資本金または出資金の総額が5,000万円以下
- ③ 客席面積が100㎡以下



固健康づくり推進課
☎38-0710



12月1日は「世界エイズデー」



WHO(世界保健機関)は、1988年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者や感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「世界エイズデー」と決めました。

市では、世界エイズデーに併せ、特例検査(無料・匿名)や普及啓発活動を実施します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【特例検査(匿名検査)】 要予約

- 日時 12/5(日)9:00~12:00、13:00~15:15
- 場所 総合保健センター1階 保健所診療所
- 定員 10人
- 検査費用 無料
- 申込期限 12月3日(金)

【平常時の検査】

23ページの「健康ガイド」をご確認ください。

希望者はエイズ検査と併せて
性感染症検査(性器クラミジア、
梅毒、B型・C型肝炎)も可



申固保健予防課☎38-0718(専用電話)

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	はせがわ心血管クリニック	湊町字下大久保道☎20-8175	高齢者インフルエンザ	予約不要
	はちのへ西脳神経クリニック	尻内町鴨ヶ池☎20-8122	成人男性の風しん予防接種(5期)	要予約