



1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
妊産婦編	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	①5(水) ②2/2(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。	①12/22(水) ②26(水)	☎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	21(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	
教室	両親学級 ~初めて、パパ・ママになる方へ~ 要申込	14(金) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	出産予定日が2/26~7/1で、夫婦ともに八戸市に住民票がある初産妊婦とその夫。毎回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	5(水)~7(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	12(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	5(水)まで	健康づくり推進課 ☎38-0712
	よちよち健康相談 要申込	12(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	20(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	6(木)まで ①12/27(月) ②27(木)まで	
	3~5歳児発達相談あいあいクラス 要申込	①13(木)②2/10(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	27(木)10:00~12:00	身体の発育、運動などに心配のあるお子さん			
健診	先天性股関節脱臼検診 要申込	毎週(水) 12:50~13:00(受付) 総合健診センター(田向)	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 ☎70-5563 ※12/21(火)からつながります
	1歳6か月児健康診査	18(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	11(火)、25(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	17(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	7(金)まで	
そのほか	不妊専門相談 要申込	19(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。	12(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	14(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	

掲載の情報は12月1日現在のものです。

妊産婦さん(市内に住民票のある人)向けオンライン健康相談

☎健康づくり推進課☎38-0711

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。ぜひご利用ください。

【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。電話またはホームページの申し込みフォームから予約可

オンライン妊産婦相談



こちらから日程の確認・申し込みができます。

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。
八戸市総合健診センターは、1月4日に田向に移転します。詳しくは「広報はちのへ」12月号の2ページをご覧ください。

掲載の情報は12月1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 ※(祝)を除く	成人の心身の健康相談 ひきこもり状態にある人についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0713、38-0712
	ひきこもりに関する相談 👤			
	栄養士による個人相談 👤	5(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	20(木)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	薬の正しい飲み方 ●講師西原 ^{にしはら} 大介 ^{だいすけ} く八戸薬剤師会(うぐいす薬局) ●定員50人	13(木)~19(水)に健康づくり推進課 ☎38-0713
検診	日曜日の婦人がん検診	23(日) 総合健診センター(田向)	▷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 ☎70-5563 ※12/21(火)からつながります



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。	
	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 ☎ 👤		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 👤	(月)~(金) 10:00~12:00、14:00~16:00 ※(祝)を除く	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、もの忘れや認知症についての個別相談	
講座	体いきいき教室 要申込	24(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12/21(火)	※対象はどなたでも 介護予防センター ☎38-0726
	家族介護教室 要申込	17(月)13:15~14:15	●講話「介護する人、介護される人を支える食事」 ●講師管理栄養士 ●受付開始日12/21(火)	
	認知症サポーター養成講座 要申込	30(日) 10:00~11:30、13:30~15:00	認知症についての正しい知識、適切な対応の仕方を学びます。 ●講師キャラバン・メイト ●受付期間12/21(火)~1/21(金) ※詳しくは12ページをご覧ください。	
交流会	本人のつどい 要申込	11(火)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。	※対象はおおむね65歳以上 介護予防センター ☎38-0726

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 👤	12(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)	11(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	13(木)・27(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	13(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

新型コロナワクチンをまだ接種していない人へ

☎新型コロナワクチンコールセンター
☎050-5213-9423

1、2回目の接種をできていない人は、次の方法で接種が可能です。(新たに12歳になる人や、当市に寄港滞在中の船員の人など)

集団接種(ファイザー社ワクチン)	
日時	毎週(土)14時から2時間程度 ※1/1を除く
場所	総合保健センター
予約方法	予約専用コールセンター☎050-5213-3104 (平日:9時~18時、土日祝:10時~16時)

武田/モデルナ社ワクチン接種センター	
日時	1/11・25、2/8・22の各(火)14時30分~
場所	八戸赤十字病院(田面木)
予約方法	青森県ホームページまたは電話で コールセンター☎0570-550-317

掲載の情報は12月1日現在のものです。

予防接種の受け忘れはありませんか？

☎保健予防課☎38-0715



八戸市民で、次の対象年齢の人は無料で接種が受けられますが、期間を過ぎると**有料**になります。感染を防ぐため、予防接種を受けましょう！

接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」をご覧ください)

持ち物 母子健康手帳、予診票

名称	対象者・間隔		回数	期間・備考
子どもの 麻疹風しん	1期	生後12か月~24か月の乳児	1回	1期は通年
	2期	平成27年4月2日~平成28年4月1日に生まれた人	1回	2期は3/31(木)まで
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	小学校6年生で、四種混合および三種混合の第1期予防接種を3~4回接種している人		1回	3/31(木)まで
日本脳炎	1期初回	生後36月~90月未満 6日以上(標準的には6~28日)の間隔で2回		【特例対象者】 日本脳炎予防接種の積極的勧奨が差し控えられていたことにより接種機会を逃した人は、特例として、接種できなかった分を無料で受けることができます。特例対象者および接種方法は、市ホームページなどで確認してください。
	1期追加	生後36月~90月未満 1期初回終了後、6か月以上(標準的にはおおむね1年)を経過した時期に1回		

【高齢者インフルエンザ予防接種について】

接種期間が**1月31日(月)までに延長**になりました。ただし、対象年齢と自己負担免除申請受付期限(12月20日まで)は変更ありません。詳しくは、市ホームページなどをご覧ください。

Zoomによる「ゲートキーパー養成研修」

☎健康づくり推進課☎38-0713

☎市ホームページ内で「ゲートキーパー」を検索

ゲートキーパーとは「命の門番」を意味し、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人をいいます。困難を抱え悩んでいる人を支援していけるよう、ゲートキーパーについて学んでみませんか？

【日時】1月19日(水)10時~11時30分 【場所】総合保健センター(オンライン環境がなく、会場で受講を希望する場合)

【内容】ゲートキーパーの役割、悩んでいる人への声のかけ方、傾聴の仕方

【対象】Zoom アプリ用端末を準備できる人 ※オンライン環境がない人は、総合保健センター内で受講できます。

【講師】瀧澤 志穂(公認心理師) 【定員】10人程度

☎12月20日(月)から1月11日(火)に、Zoomでの受講を希望する人は、市ホームページ

専用申込フォームから、会場での受講を希望する人は、電話で申し込み



Zoomでの受講を希望する人は、こちらから申し込みができます。

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

☎健康づくり推進課☎38-0710

	医療機関	住所・電話	内容	
追加	総合リハビリ美保野病院	大久保字大山31-2 ☎25-0111	胃がん検診・肝炎ウイルス検診	要予約