



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		
	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				①12/27(月) ②27(木)まで
	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				20(木)まで
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 <sup>にしはら</sup> 大介 <sup>だいすけ</sup> 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 ☎ 👤	(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