

掲載の情報は12月24日現在のものです。



2月

健

康

ガ

イ

ド



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 ※オンライン相 談は、ホーム ページからも 申し込み可
	妊産婦 オンライン 健康相談 要申込	①2(水)②3/2(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。	①1/26(水) ②22(火)	
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	18(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 ▲	9(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	2(水)まで	健康づくり 推進課 ☎38-0712
	よちよち健康相談 要申込 ▲	9(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 ▲	17(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	3(木)まで	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 ▲	①10(木)②3/10(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 ▲	3/3(木)10:00~12:00	身体の発育、運動など に心配のあるお子さん	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	24(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 ☎70-5563
	1歳6か月児健康診査	1(火)・15(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	8(火)・22(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	①7(月)②28(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 ▲	12(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。	4(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 ▲	18(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	申し込み・問い合わせ先
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 ▲	2(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	3(木)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	歯周病と全身疾患の関わり ●講師山本隆介(南類家 デンタルクリニック) ●定員50人	1/27(木)~2/2(水)に 健康づくり推進課 ☎38-0713



介護予防

1/21(金)から2/28(日)まで介護予防センターは休館となります

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12月24日現在のものです。

	名称	日時	内容・テーマほか	対象・申し込み・問い合わせ先
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 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、もの忘れや認知症についての個別相談	
講座	脳いきいき教室 要申込	14(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1/21(金)	
	介護予防教室 要申込	21(月)13:15~14:15	●講話「思い出回想法で脳の活性化」●講師作業療法士 ●受付開始日1/21(金)	
	体いきいき教室 要申込	28(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1/21(金)	
交流会	本人のつどい 要申込	7(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「はちのへ」 要申込	7(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気軽に集まり交流しながら、情報交換や認知症への理解を深めます。 ●受付開始日1/21(金)	
	認知症の人を抱える家族のつどい	19(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	申し込み・問い合わせ先
相談	精神科医師による精神保健福祉相談 要申込 ▲	9(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)	8(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	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	10(木)・24(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	10(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

2月15日は国際小児がんデー

☎保健予防課☎38-0717

日本では、小児がんが子どもの病死原因の上位であるにも関わらず、いまだ社会的に理解が進んでいない現状を踏まえ、小児・思春期がん患者・サバイバーやそのご家族に対する支援の輪を広げることを目的に、全国的な啓発活動が行われています。小児がんの理解と支援を呼びかける世界共通のシンボルマークは「ゴールドリボン」です。国際小児がんデーにあわせ、総合保健センターをゴールドにライトアップします。

●ライトアップ期間 2/7(月)~15(火)16:00~20:00(総合保健センター)

掲載の情報は12月24日現在のものです。

今年度の無料「歯周病検診」は3月31日(金)で終了します

☎健康づくり推進課 38-0710

受診回数 年度内1回

費用 無料(治療が必要な場合は自己負担)

受診方法 市内の受託歯科医院へ直接お申し込みください。

※受託歯科医院は「わが家の健康カレンダー」、市ホームページをご覧ください。

※受診券がなくても、健康保険証などで対象年齢であることが確認できれば受診できます。

対象

年齢	生年月日
40歳	昭和56年4月1日～57年3月31日生
50歳	昭和46年4月1日～47年3月31日生
60歳	昭和36年4月1日～37年3月31日生
70歳	昭和26年4月1日～27年3月31日生

がん検診を受けましょう

がんは、日本人の2人に1人が生涯で一度はかかると言われています。検診は病気の早期発見・治療に必要なもので、「不要不急」ではありません。感染症が流行している中でも、命を守るために、必要な検診を受診しましょう。検査内容や受託医療機関などは、「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

種類	対象者	自己負担	検診場所
胃がん検診	40歳以上	1,000円	・総合健診センター ・受託医療機関
大腸がん検診	※受託医療機関で受診する場合は、65歳以上の人および40歳から64歳の心身障がいをお持ちの人	600円	
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	総合健診センター
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	
婦人がん検診 ※2/27(日)は日曜日も検診を行います。			
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	・総合健診センター ・受託医療機関
乳がん検診 ※妊娠中・授乳中の方は受診不可	30歳以上で年度内偶数年齢になる女性	1,000円	総合健診センター

田向に移転した新しい総合健診センターで「がん検診」を受けてみませんか？



☎直接、総合健診センター(受付時間 8時～16時45分)または受託医療機関 ☎総合健診センター(田向)☎70-5563

日本脳炎予防接種 2期(無料)

☎保健予防課 38-0715

対象年齢	接種回数	接種場所	持ち物
9歳以上13歳未満	1回	受託医療機関 ※「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。	母子健康手帳、予診票

対象年齢から外れた場合は有料になります



3月1日～3月8日は「女性の健康週間」

☎女性健康支援センター(健康づくり推進課)☎38-0714

日本産婦人科学会と日本産婦人科医学会は、女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指して、3月3日の「ひな祭り」、3月8日の「国際女性の日」を含む8日間を「女性の健康週間」と定めています。女性のからだは、「女性ホルモン」の作用により、年齢とともに大きく変化していきます。その時期の体に合わせたライフスタイルをつくりましょう。また、健康週間に合わせて「女性のための健康講座」を開催します。講座の後には助産師・保健師による健康相談も実施します。

女性のための健康講座 生涯を通じた女性の健康に必要な婦人科の知識

～知っていますか？
自分のからだど女性ホルモンのこと～

日時	2/27(日)13:30～15:30	場所	はちふくプラザねじょう 多目的ホール	参加費	無料
講師	蓮尾豊(あおもり女性ヘルスケア研究所)	対象	市民で思春期から更年期世代の女性	定員	150人 ※動画配信視聴は定員なし
申込方法					

参加方法	申込期間	申込方法
会場での参加を希望する場合	2/1(火)～18(金) 9:00～16:00	電話または申込フォームからお申し込みください。 ▷電話で女性健康支援センター(健康づくり推進課)☎38-0714 ▷申込フォームから必要事項を入力してお申し込みください。
後日、動画配信で視聴する場合	2/1(火)～25(金)	申込フォームからお申し込みください。 ※後日、収録した映像をアーカイブ配信にてご覧いただくことが可能です。 配信期間など詳しくは申込フォームをご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によって内容の変更・中止となる場合があります。