



健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は2月1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。



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
	妊産婦 オンライン健康相談 要申込	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。	2/22(火)	※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	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	健康づくり推進課 ☎38-0711 38-0712
	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	13(日) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	出産予定日が4/25~8/28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	2(水)~4(金) (先着順)	
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)②4/14(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(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	2/24(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)・29(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	28(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	18(金)まで	
そのほか	不妊専門相談 要申込	30(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。	23(水)まで	健康づくり推進課 ☎38-0714
	女性の健康相談 要申込	11(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	(専用電話)


中止

掲載の情報は2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	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 ※(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 👤	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) ※後日オンデマンド配信あり	においは感じていますか? ~嗅覚と認知症の関連~ ●講師三國谷由貴(八戸市立市民病院)●定員50人   【オンデマンド配信】 HPから申し込み	2/24(木)~3/2(水)に健康づくり推進課 ☎38-0713



## 介護予防

### 4/10日までに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

	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 ☎👤		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	●対象介護予防に関心のある人 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	家族介護教室 要申込	14(月)13:15~14:15	●講話「今のうちに知っておきたい介護予防のためのサービス」●講師介護支援専門員●受付開始日2/21(月)	●対象おおむね65歳以上 介護予防センター ☎38-0726
	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2/21(月)	
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。	☎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	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)・17(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

## ＼予防接種の受け忘れはありませんか？／

固保健予防課☎38-0715

### 今年度の高齢者肺炎球菌予防接種がまもなく終了します

実施期間	3/31(木)まで
対象	過去に一度も接種したことがない市民で、①②のいずれかに該当する人 ①令和3年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人 ②満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい1級に相当する人
接種回数	1回
接種料金	2,000円(対象者のうち生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、事前に保健予防課または南郷事務所、市民サービスセンターへ申請すれば無料。保健予防課以外で申請の場合、予診票の受け取りは約1週間後になります。)
持ち物	予診票、健康保険証など
接種場所	受託医療機関(わが家の健康カレンダーに掲載)



## 3月6日⑩～12日⑫は「世界緑内障週間」です

固健康づくり推進課☎38-0713

世界緑内障週間は、世界緑内障連盟が毎年3月の一週間を緑内障の啓発活動を行う期間として定めています。

緑内障は視神経に障害が起きる病気で、日本での中途失明原因の第1位であり、40歳以上の20人に一人が緑内障であると考えられています。早期には自覚症状が乏しく、進行してから視力の低下や、視野が狭くなることで気づく人が多い病気です。

一度落ちてしまった視力は元に戻らないため、早期に緑内障を発見すること、また進行を遅らせるための治療を継続することが大切です。この機会に目の定期検診を受け、自身の目の健康をチェックしましょう！



## ヘルプマーク・ヘルプカードをご存じですか

固障がい福祉課☎43-9106

ヘルプマークとは、障がいや疾患などがあることが外見からは分からない人が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせることで、支援を得やすくなるよう作成されたマークです。

ヘルプカードとは、障がいのある人などが持ち歩き、外出時や災害時に、周囲の人から適切な支援を受けることができるように、連絡先や必要とする支援の内容を記載できるカードです。

このマークを見かけたら、バス車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

### 【 ヘルプマーク・ヘルプカードを 配布しています 】

市内在住で支援や配慮を必要とする人に、障がい福祉課窓口で配布しています。  
(1人1セット / 障害者手帳の有無は問わない)

