



掲載の情報は4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	相談 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、電話相談およびオンライン相談に応じます。 (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
	交流会 はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	20(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	18(水) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30 ※場所が変更になる場合があります。	出産予定日が6/30~11/2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	4/27(水)・28(木)、5/2(月)(先着順)	すくすく親子健康課 ☎38-0711	
乳幼児	赤ちゃん健康相談 要申込	11(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	6(金)まで		
	よちよち健康相談 要申込	11(水)9:30~12:00 受付時間は予約時にお知らせ	1歳~2歳ごろ				
	相談 2~3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込	19(木) 9:30~10:40(受付9:15) 10:50~11:55(受付10:40) (初回相談のみ14:00~15:00) (受付13:50)	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(金)まで	すくすく親子健康課 ☎38-0712	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込	①12(木)②6/9(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		①4/28(木) ②26(木)まで		
	療育相談 要申込	26(木)10:00~12:00	身体の発育、運動などに心配のあるお子さんのための相談	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	19(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(田向) ☎70-5563	
	1歳6か月児健康診査	17(火)・31(火)	対象者には、個別に日時・場所をお知らせします。				
	3歳児健康診査	10(火)・24(火)					すくすく親子健康課 ☎38-0712
教室	すくすく離乳食教室 要申込	13(金) 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	6(金)まで		
その他	相談 不妊専門相談 要申込	14(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。	6(金)まで	すくすく親子健康課 ☎38-0714 (専用電話)	
	女性の健康相談 要申込	随時	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。	随時		

掲載の情報は4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
	栄養士による個人相談 👤	11(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



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	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。	
	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	16(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4/25(月)	●対象介護に関心のある人 介護予防センター ☎38-0726
	家族介護教室 要申込	23(月)13:15~14:15	●講話「理学療法士による在宅介護のポイント～環境づくりと介助方法～」 ●講師理学療法士●受付開始日4/25(月)	
交流会	本人のつどい 要申込	9(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。	●対象おおむね65歳以上 介護予防センター ☎38-0726

＼ スタンプを集めながら、認知症のことや支援してくれる人たちのことを知ろう！ /

第3回 認知症スタンプラリー 5/15(日)10時~15時・はっち1階はっちひろば

※どなたでも参加できます。

岡青森県作業療法士会 認知症の人の生活支援推進委員会☎61-0606(笹原)

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 👤	11(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)	10(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	12(木)・19(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	12(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

各種予防接種

固保健予防課☎38-0715

掲載の情報は4月1日現在のものです。

- 接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」または個別通知される一覧表に掲載)

	名称	対象者・接種方法	費用・期間(回数)	持ち物・備考
無料	麻疹・風しんの 予防接種	▷1期(生後12か月～24か月の乳児) ▷2期(平成28年4/2～29年4/1生まれの人) ※2期の対象者には4月末に個別に通知予定	▷1期は通年(1回) ▷2期は5年3/31(金) まで(1回)	母子健康手帳、予診票 (個別通知に同封) ※期間を過ぎると有料になります。
	二種混合(ジフテリア・ 破傷風)予防接種	小学校6年生で、四種混合または三種混合の第1期予防 接種を3～4回接種している人 ※対象者には4月末に個別に通知予定	5年3/31(金)まで (1回)	母子健康手帳、予診票 (個別通知に同封) ※期間を過ぎると有料になります。
	子宮頸がん 予防接種	平成18年4/2～平成23年4/1生まれの女性 ※対象者には5月末に個別に通知予定 特例対象者:平成9年4/2～平成18年4/1生まれの女性	通年(3回)	母子健康手帳 未接種分を4月～7年3月まで接種できます。
	成人男性の 風しん抗体検査 風しん第5期定期予防接種	▷市に住居登録があり、これまで風しんの予防接種を 受ける機会がなかった昭和37年4/2から54年4/1 生まれの男性 ▷過去(令和元年～3年)にクーポン券を使用したこと のない人 ●場所受託医療機関または健診機関(市または厚生労働省のホームページで「風しんの追加的対策」を検索)	クーポン券使用期限 5年3/31(金)まで (1回) ※本事業は令和6年度まで 延長となりました。	クーポン券と住居登録している住所を確認できる書類(運転免許証や健康保険証など) ※紛失・転入・期限切れなどで クーポン券がない場合は、保健予防課(田向)で再交付申請 が必要です。
有料	高齢者肺炎球菌 ワクチン 定期予防接種	過去に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4年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90 歳・95歳・100歳になる人 ②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能 に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度 の障がいがある人およびヒト免疫不全ウイルスにより、 免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい がある人 ※対象者には4月下旬に個別に通知予定	2,000円 5年3/31(金)まで (1回) ※期間を過ぎると対象外	健康保険証など(生年月日、 住所を確認できるもの)、予 診票(個別通知に同封) 【自己負担の免除申請】 生活保護世帯、市民税非課税 世帯の人は、接種前に申請す ると免除 ☎保健予防課(田向)、南郷事 務所、市民サービスセンター (代理人でも可。保健予防課 以外での申請の場合、予診票 の受け取りに1週間程度かか ります。)

大人の風しん抗体検査・予防接種に対する費用助成

固保健予防課☎38-0715

- 実施期間 4/1(金)～5年3/31(金)
- 助成対象 市民で次のいずれかに該当する人
▷妊娠予定または妊娠を希望する女性(16歳以上50歳未満)またはその女性の夫(年齢制限なし)▷妊婦の夫(年齢制限なし)
▷妊婦の同居家族(平成2年4/1以前生まれ)※住民登録が同じ人に限る
- 助成額 事前に申請すると抗体検査費・ワクチン接種費ともに全額助成(自己負担なし)※助成は1回
※ワクチン接種は、抗体検査の結果、十分な免疫がない人のみ対象
- 申請方法 【受付開始日・場所】4/1(金)・保健予防課(田向)
【持ち物】▷妊婦の同居家族は、当該妊婦の「母子健康手帳」または「産婦人科医が発行する妊娠を証明する書類」
▷すでに抗体検査を受検済みで十分な免疫がなかった人は、ワクチン接種のみの費用助成となるため、抗体検査
結果の提示が必要です。
※代理人の申請も可

令和4年度版「わが家の健康カレンダー」を発行しました

固健康づくり推進課☎38-0710

市で行っている健康に関する事業などを掲載した「わが家の健康カレンダー」を3月に発行し、各世帯へ配布しました。まだ届いていない世帯がありましたら配布しますので、お手数ですが健康づくり推進課へご連絡ください。

【次の場所でも配布しています】

健康づくり推進課(田向)、南郷事務所、各公民館・市民サービスセンター(市ホームページからもダウンロード可)

掲載の情報は4月1日現在のものです。

歯の検診

固国保年金課 ☎43-9065

種類	対象	内容	受診期間(回数)	場所	受診費用
後期高齢者 歯科口腔健診	市内に住所を有する青森県 後期高齢者医療制度加入者	歯周疾患、歯と義歯の状態、咬合、 口腔衛生状態、嚥下機能の検査など	5年3/31(金)まで (1回)	受託歯科医院 (「わか家の健康カレンダー」に掲載)	無料※

※健診の結果、治療などに要する費用は有料 ☎直接、受託歯科医院へお申し込みください。

不妊治療の公的保険適用範囲の拡大および特定不妊治療費助成事業の経過措置

固くすく親子健康課 ☎38-0374

4月から不妊治療の公的保険適用範囲が拡大され、これまで市の助成事業の対象であった、特定不妊治療(体外受精・顕微授精・凍結胚移植)および男性不妊治療は、4年4月1日以降に治療を開始した場合、保険が適用されます。

なお、4年3月31日以前に治療を開始し、年度をまたいで、4年4月1日以降に治療を終了した場合は、市の助成事業の対象となります。助成内容や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

高額療養費制度
も使えるように
なります!



5月23日は「難病の日」

難病の患者やご家族の想いを多くの人に知ってもらうために、5月23日は「難病の日」に登録されています。

難病は一定の割合で発症すると言われており、決して特別なものではありません。あなたの周りにも難病を抱えながら生活をしている人がいるかもしれません。そうした人々が誤解や偏見を受けることなく暮らせるように、皆様のご理解をお願いします。

保健所では、難病患者とご家族が安心して在宅療養生活を送れるよう、保健師などが相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

☎固保健予防課 ☎38-0717(相談について)※面談による相談を希望する人は、事前に電話でお問い合わせください。
三戸地方保健所 ☎27-5111(指定難病の医療費助成(特定医療受給者証)について)

国民年金・国民健康保険の加入、喪失の届け出はお済みですか？

20歳になったときや、退職、就職したときなど、国民年金や国民健康保険(国保)の加入または喪失の届け出が必要な場合があります。次の表で届け出に必要なものなどを確認して忘れずに手続きしましょう。

こんなとき	国民年金の届け出(20~60歳未満)	国民健康保険の届け出	届け出期限
会社の健康保険(厚生年金)、 共済組合をやめたとき	年金番号がわかるもの、退職年月日がわかるもの(資格喪失確認書、離職票など)	健康保険の喪失年月日がわかるもの(資格喪失確認書、離職票など)	原則、異動日から 14日以内
配偶者が加入している会社の 健康保険(厚生年金)、共済組 合の扶養からはずれたとき	年金番号がわかるもの、扶養からはずれた年月日のわかるもの(資格喪失確認書など)	扶養からはずれた年月日のわかるもの(資格喪失確認書など)	
会社の健康保険(厚生年金)、 共済組合に加入したときや扶 養に入ったとき	手続きは不要です。	国保の保険証、新しい健康保険の 保険証	
20歳になったとき ※厚生年金・共済組合の加入 者や被扶養配偶者は除く	原則、届け出は不要です。 誕生日からおおむね2週間以内に日本年金 機構から資格取得のお知らせが届きます。		

※上記の全ての手続きに届出対象者のマイナンバー(個人番号)が必要
※国民健康保険の手続きには、世帯主のマイナンバー(個人番号)が必要
※国民健康保険の加入については、在学証明書などが必要な場合あり
※国民年金加入のみの届け出であれば、八戸年金事務所でも手続き可能

固国保年金課

☎43-9079(国民年金について)

43-9487(国民健康保険について)