

掲載の情報は4月26日現在のものです。



6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	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・電話・オンライン相談で応じます。 (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	17(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	相談 赤ちゃん健康相談 要申込 ▲	8(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	1(水)まで	
	相談 よちよち健康相談 要申込 ▲	8(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 ▲	16(木) 9:30~10:40(受付9:15) 10:50~12:00(受付10:45) (初回相談のみ14:00~15:10) (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	2(木)まで	
	相談 3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 ▲	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			5/26(木)まで
	療育相談 要申込 ▲	7/7(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	30(木)まで	
	栄養士による個人相談 ☎▲	1(水) 10:00~12:00 13:00~16:00	子どもの食生活について、栄養士が面接および電話相談に応じます。			
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	7(火)・21(火)	時間などは、対象者に個別にお知らせします。			すくすく親子健康課 ☎38-0712
	3歳児健康診査	14(火)・28(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	①3(金)②24(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	①5/27(金) ②17(金)まで	
その他	相談 不妊専門相談 要申込 ▲	15(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。	8(水)まで	すくすく親子健康課 ☎38-0714 (専用電話)
	相談 女性の健康相談 要申込 ▲	(月)~(金)9:00~16:00 ※(祝)を除く	思春期から更年期の女性	保健師、助産師が面接および電話相談に応じます。		



## 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) 10:00~12:00、13:00~16:00 ※(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 👤	1(水) 10:00~12:00、13:00~16:00	生活習慣病が気になる人の食生活についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0710



## 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。	●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	20(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5/23(月)	
交流会	本人のつどい 要申込	6(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。	
	認知症の人を抱える家族のつどい	18(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

掲載の情報は4月26日現在のものです。

## 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	9(木)・23(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	9(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

HIV検査を受けませんか

## 6月1日から7日はHIV検査普及週間

要申込 匿名・無料

申問保健予防課☎38-0716

近年の国内におけるHIV感染者・エイズ患者の新規報告数は、年間1,200件程度で推移しており、特に診断時、既にエイズを発症している割合が3割を超えているといわれています。HIVに感染しても、風邪に似た症状が出ることはありますが、この症状からはHIV感染の有無は判断できません。また、その後は何年間も無症状なので、感染の有無は、HIV検査を受けなければ確認できません。あなたもHIV検査を受けてみませんか？

- 検査日 第2・4(木)9時~12時(1人おおむね40分程度) ※6/5(日)はHIV検査普及週間として検査日を特設
- 場所 総合保健センター1階 保健所診療所
- 内容 採血による検査(即日検査) ※希望者は、性感染症(性器クラミジア、梅毒)の検査も受けられます。

## 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 <b>要申込</b> 👤	8(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)	7(火)までに保健予防課 ☎38-0717

## 子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付します

6月下旬

クーポン券を使用できる検診機関などは、同封するお知らせでご確認ください。また、4月以降、すでに市が実施している無料クーポン対象の検診を受診した人には、払戻申請書を7月以降送付する予定です。

種類	対象(共通)	対象年齢
子宮頸がん検診	4月1日時点で、右記の年齢であり、	20歳(平成13年4月2日~14年4月1日生)
乳がん検診	4月20日現在八戸市に住所がある女性	40歳(昭和56年4月2日~57年4月1日生)



※クーポン券の対象でない人でも、有料でがん検診を受けることができます。子宮頸がん検診は1,000円、乳がん検診は、偶数年齢の人は1,000円、奇数年齢の人は4,400円です。詳しくは、「わが家の健康カレンダー」や市ホームページをご覧ください。

☎健康づくり推進課☎38-0710

## 日本脳炎予防接種(無料)

期別	標準的な接種スケジュール		場所	持ち物
1期接種 (計3回)	初回	3歳~4歳の期間に2回接種(6~28日の間隔をおく)	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
	追加	初回2回目の接種を行ってからおおむね1年の間隔を経過した時期に1回接種		
2期接種(1回)	9歳~10歳までの期間に1回接種			

**【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。

☎保健予防課☎38-0715 市ホームページ内で「日本脳炎」を検索

## わが家の健康カレンダー掲載の「受託医療機関」が次のとおり変更になります

	医療機関	住所	電話	内容	問い合わせ先
追加	はちもり内科・消化器内科クリニック (5/16~)	田向五丁目	☎38-3760	※は要予約 胃がん検診※ 大腸がん検診※・肝炎 ウイルス検診	健康づくり 推進課 ☎38-0710
	白山台やすらぎ館クリニック	西白山台六丁目	☎32-7637	要予約 高齢者肺炎球菌 高齢者インフルエンザ B型肝炎	
訂正	かわむら内科クリニック	南部町苔米地町中	☎84-3111	要予約 水痘	保健予防課 ☎38-0715
	高橋医院	番町	☎71-3123	削除 子宮頸がんワクチン・ 日本脳炎・二種混合	
	岸原病院	柏崎六丁目	☎45-8111	削除 子宮頸がんワクチン	

## ツツガムシ病に注意しましょう ☎保健予防課☎38-0716

ツツガムシ病は、ダニの一種であるツツガムシに刺されることで発症する病気です。ツツガムシは、野ネズミなどを介して人に付き、肌を刺しますが、直接ネズミから人へ、人から人への感染はありません。

予防対策

- ▷素肌の露出を避けるため、長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用する
- ▷山林などに立ち入った後はすぐに入浴し、付着の恐れのあるツツガムシなどを洗い落とし、皮膚に刺し口がないか点検し、必ず着替えをする

- ▷腰を下ろしたり、寝ころんだりしない
- ▷肌を出すときは、ダニ忌避剤を塗る
- ▷1~2週間後に風邪のような発熱や発疹、リンパ節のむくみなどの症状が現れた場合は、速やかに医師の診察を受ける(この場合、山林、草地、川原などに立ち入ったことを医師に必ず話す)

