



健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は5月31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 ※(祝)を除く	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
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	15(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	☎38-0711 ※オンライン相談は、ホームページからも申し込み可
	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	17(日) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	出産予定日が8/29~5年1/1で、夫婦ともに八戸市に住民票がある初産妊婦とその夫 ●定員各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	6(水)~8(金) (先着順)	
乳幼児	赤ちゃん健康相談 要申込 ▲	13(水)9:30~12:00	生後4か月~1歳未満	子育てや離乳食についての相談	6(水)まで	すくすく親子健康課 ☎38-0712
	よちよち健康相談 要申込 ▲	13(水)9:30~12:00	1歳~2歳ごろ			
	2~3歳児発達相談のびのびクラス 要申込 ▲	21(木)9:30~15:10 (初回相談のみ 14:00~15:10)	おおむね 2歳~3歳5か月 ※来所時間は予約時にお知らせします	お子さんの発達についての相談	7(木)まで	
	3~5歳児発達相談あいあいクラス 要申込 ▲	①14(木)②8/4(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 ※来所時間は予約時にお知らせします			
	療育相談 要申込 ▲	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	6/30(木)まで	
	栄養士による個人相談 ☎▲	6(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	5(火)・19(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	6(水)・12(火)・20(水)・26(火)					
教室	すくすく離乳食教室 要申込	22(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(金)まで	
その他	不妊専門相談 要申込 ▲	20(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。	13(水)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 ▲	(月)~(金)9:00~16:00 ※(祝)を除く	思春期から更年期の女性	保健師、助産師が相談に応じます。		

掲載の情報は5月31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) 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 ▲	6(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
講座	市民健康づくり講座 要申込	15(金)13:30~15:00 福祉公民館(類家) ※後日、オンデマンド配信あり	知って防ごう!生活習慣病 おぐらかずなり ●講師小倉和也(はちのハファミリークリニック) ●定員50人(会場) ※動画配信視聴は定員なし	【オンデマンド配信】  【会場参加の場合】 7(木)~14(木)に健康づくり推進課 ☎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。	●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)	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 ▲	10:00~12:00 14:00~16:00	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 ▲	※(祝)を除く	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	
交流会	本人のつどい 要申込	4(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。	
講座	体いきいき教室 要申込	11(月)13:15~15:00	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6/22(水)	●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	25(月)13:15~14:15	●講話「認知症の人と家族の思いに寄り添うために~つながっていることの大切さ~」●講師石戸育子<(公社)認知症の人と家族の会 青森県支部> ●受付開始日6/22(水)	

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	7(木)・28(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	7(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

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 ▲	13(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)	12(火)までに保健予防課 ☎38-0717

〓 献血にご協力ください 〓

7月は愛の血液助け合い運動月間です

固記事について…保健総務課☎38-0706

献血について…青森県赤十字血液センター献血推進課☎017-741-1512

現在、新型コロナウイルスの感染症拡大の影響により、献血協力者の深刻な減少が続いています。日本中で毎日輸血を必要としている多くの患者さんのため、医療に欠くことのできない献血に、皆さんの温かいご協力をお願いします。



採血基準

献血の種類	全血献血	
	200ml	400ml
年齢	16～69歳	男性 17～69歳、女性 18～69歳
体重	男性 45kg以上、女性 40kg以上	男女 50kg以上
最高血圧	90mmHg以上180mmHg未満	
最低血圧	50mmHg以上110mmHg未満	
脈拍	40回/分以上100回/分以下	
体温	37.5℃未満	

65～69歳の人については、60～64歳までの間に献血経験がある人に限ります。



実施場所

献血実施の日時・場所は、青森県赤十字血液センターのホームページ、デーリー東北新聞の紙面「クリップ」欄でお知らせしています。市庁、総合保健センター、中央卸売市場などの公共施設のほか、一般のお客様も利用可能な事業所でも実施していますのでご確認ください。

持ち物

献血が初めての人は、本人確認ができる免許証や学生証をお持ちください。献血の経験がある人は、献血カードをお持ちいただくとスムーズに受け付けができます。



献血バスでは感染症対策を実施しています

感染症対策として、職員の体調チェック、マスクの着用、使用機材のアルコール消毒、飛沫防止用の仕切りやカーテンを設置しています。献血にご協力いただく皆さんにも、マスクの着用、手指のアルコール消毒、体温測定へのご協力をお願いしています。



献血にご協力いただける企業・団体を募集しています

献血バスを呼ぶためには、①献血バスの駐車スペース ②献血受付場所が必要となります。ご協力の申し込み、お問い合わせは、青森県赤十字血液センターまでご連絡ください。



食生活改善推進員募集(養成研修会開催)

7/4(月)

☎7/4(金)までに健康づくり推進課☎38-0710

養成研修会を受講して、あなたも食生活改善推進員として活動してみませんか。

日程 7/8(金)・15(金)・21(木)・28(木)、8/8(月)・24(水)の6日間

時間 9:30～12:00 (7/15は13:30～15:00、7/28は13:00～15:00、8/24は9:30～12:30)

場所 総合保健センター(7/15・28は福祉公民館)

養成研修会の内容 栄養の基礎知識、調理の基本、暮らしの中の食品衛生、医師による講話など

※調理実習はありません

定員 10人(研修終了後、食生活改善推進員協議会に加入できる人)

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりをすすめている食育ボランティアです。

