



健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は7月28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・問い合わせ先 |
|-------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 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 |
| | 交流会 はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込 | 16(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 38-0712 |
| | ケア 産後ケア事業 要申込 | 随時(施設受入可能日) 受託医療機関 | 育児不安などのある産婦と赤ちゃん。日中の通所型や宿泊型のケア。※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 | 22(木) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30 | 出産予定日が11/3~5年3/9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 | 7(水)~9(金) (先着順) | |
| 乳幼児 | 赤ちゃん健康相談 要申込 👤 | 14(水)9:20~12:00 | 生後4か月~1歳未満 | 子育てや離乳食についての相談 | 7(水)まで | すくすく親子健康課 ☎38-0711 38-0712 |
| | よちよち健康相談 要申込 👤 | | 1歳~2歳ごろ | | | |
| | 2~3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込 👤 | 15(木) 9:30~15:10 (初回相談は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 ※来所時間は予約時にお知らせします | 2(金)まで | |
| | 3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 👤 | ①8(木)②10/13(木) (初回相談は9:30~10:30) 13:00~14:00 14:15~15:15 | おおむね 3歳6か月~5歳 | | ①8/25(木)まで ②29(木)まで | |
| | 療育相談 要申込 👤 | 1(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 | 8/25(木)まで | |
| | 栄養士による個人相談 ☎ 👤 | 7(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」 | |
| | 1歳6か月児健康診査 | 6(火)・20(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 | 13(火)・27(火) | | | | |
| 教室 | すくすく離乳食教室 要申込 | 9(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 | 1週間前まで | |
| その他 | 不妊専門相談 要申込 👤 | 7(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。 | 1週間前まで | 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7月28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・場所 | 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 👤 | 7(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 | 26(月)14:00~15:30 福祉公民館(類家四丁目) | よく眠れていますか？ ～睡眠とこころの健康の関係～ <small>おからだはじめ</small> ●講師岡田元(八戸マナクリニック)●定員50人 | 13(火)~22(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) 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 | 体いきいき教室 要申込 | 12(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●定員7人 ●申込開始日8/22(月) | |
| | 介護予防講座 要申込 | 26(月)13:15~14:15 | ●講話正しい薬の飲み方●講師八戸薬剤師会薬剤師●定員18人●申込開始日8/22(月) | |
| 交流会 | 本人のつどい 要申込 | 5(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。 | |

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 | 8(木)・22(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 | 8(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 👤 | 14(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) | 13(火)までに保健予防課 ☎38-0717 |

9月はがん征圧月間です がん検診を受けましょう



がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に1回(乳がん検診は2年に1回)はがん検診を受診しましょう。検査内容や受託医療機関などは、3月に配布している「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

| 種類 | 対象者 | 自己負担額 | 検診場所 |
|--------------------------|------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 胃がん検診 | 40歳以上 | 1,000円 | 総合健診センター(65歳以上、40~64歳の心身障がい者の人は受託医療機関でも受診可) |
| 大腸がん検診 | | 600円 | |
| 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 |
| 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 | |
| 乳がん検診 ※妊娠中・授乳中の人は受診不可 | 30歳以上で年度内 偶数年齢になる女性 | 1,000円 | |

☎総合健診センターまたは受託医療機関へ直接お申し込みください。総合健診センター☎70-5563(予約受付8時~16時45分)



子宮頸がん予防接種(HPVワクチン)

無料

| | | | |
|------|------------------------------------------------------|------|----|
| 対象 | 平成18年4月2日~平成23年4月1日生まれ的女性 (小学6年生~高校1年生に相当する年齢の女性) | | |
| 接種回数 | 3回 | 実施期間 | 通年 |
| 持ち物 | 母子健康手帳、予診票(※) | | |
| 接種場所 | 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」または市ホームページをご覧ください) | | |

特例対象者(キャッチアップ対象者)

対象 平成9年4月2日~平成18年4月1日生まれ的女性

- ▷未接種分について、令和7年3月まで無料で接種できます。
- ▷特例対象者には8月下旬に個別に通知予定です。

(※)予診票は受託医療機関で用意しているほか、保健予防課でも配布
☎保健予防課☎38-0715

子宮頸がん予防接種(HPVワクチン)を自費で接種した人へ 接種費用を助成します

積極的な勧奨を差し控えている間に接種の機会を逃した人で、定期接種の年齢を過ぎて、令和4年3月31日までにHPVワクチンの任意接種を自費で受けた人に接種費用の助成(償還払い)を行います。

助成対象 次のすべてに該当する人

- ▷令和4年4月1日時点で八戸市に住民登録がある(※)
- ▷平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた女性
- ▷16歳になる年度(高校1年生相当)の年度末までにHPVワクチンの3回接種を完了していない
- ▷17歳になる年度(高校2年生相当)以降、令和4年3月31日までに自己負担でHPVワクチンの予防接種を受けたことがある

(※)自己負担で接種を受けたときに八戸市民でなかった人も、令和4年4月1日時点で八戸市民であれば、八戸市が申請先になります。

助成額 接種費用の実費相当額(市で設定する上限額の範囲内)

実施期間 令和7年3月31日まで

申請書 保健予防課で配布(市ホームページからダウンロード可) ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎申請書を郵送または直接保健予防課☎38-0715