



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