



11月

健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は9月29日現在のものです。



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 問い合わせ先
妊産婦など	相談 母子健康相談 (はちまむ相談) ☎▲	(月)~(金) ※(祝)を除く 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	18(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) 受託医療機関など	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	20(日) 午前の部 9:30~11:30 午後の部13:30~15:30	出産予定日が5年1/2~5/7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	9(水)~ 11(金) (先着順)	すくすく親子健康課 ☎38-0711 ☎38-0712
乳幼児	赤ちゃん健康相談 要申込 ▲	9(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	1週間前まで	すくすく親子健康課 ☎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 ▲	17(木)9:30~15:10 (初回相談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。	4(金)まで	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 ▲	①10(木)②12/8(木) 13:00~14:00 14:15~15:15 (初回相談9:30~10:30)	おおむね 3歳6か月~5歳		①10/27(木) ②24(木)まで	
	療育相談 要申込	24(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	1週間前まで	
	栄養士による個人相談 ☎▲	2(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) ※(祝)を除く 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	1(火)・15(火)・30(水)	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	8(火)・22(火)・29(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	25(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	相談 不妊専門相談 要申込 ▲	12(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。	1週間前まで	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) ※(祝)を除く 9:00~16:00	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。		




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	栄養士による個人相談 ▲	2(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

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。

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) ※(祝)を除く 10:00~12:00、13:00~16:00	成人の心身の健康相談	健康づくり推進課☎38-0713
講座	市民健康づくり講座 要申込	17(木)13:30~15:00 福祉公民館(類家四丁目) ※後日、オンデマンド配信あり	血糖値が気になるあなたに~糖尿病を正しく知ろう~ ●講師向井田英明(向井田胃腸科内科医院) ●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】 ※ホームページから申込  【会場参加の場合】 8(火)~16(水)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・場所	内容・テーマほか	対象・申し込み・問い合わせ先
体操会など	体操会	(火)~(金) ※(祝)を除く 9:15~9:45、13:15~13:45	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) ※(祝)を除く 10:00~11:00、14:00~15:00	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) ※(祝)を除く 10:00~12:00、14:00~16:00	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	●対象認知症に関心があり、初めて受講する人(高校生以上) 介護予防センター ☎38-0726
	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	認知症サポーター養成講座 要申込	19(土) 10:00~11:45、14:00~15:45	認知症についての正しい知識、適切な対応の仕方を学ぶ講座 ●講師キャラバン・メイト(介護予防センター職員) ●定員各12人 ●申込期間10/24(月)~11/11(金)	●対象おおむね65歳以上 介護予防センター ☎38-0726
	体いきいき教室 要申込	21(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10/24(月)	
	介護予防講座 要申込	28(月)13:15~14:15	●講話シニアのためのこころの健康づくり~フレイル予防のために大切なこと~ ●講師瀧澤志穂(臨床心理士) ●定員18人 ●申込開始日10/24(月)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	7(月)13:15~14:30	認知症の人やその家族、認知症に関心のある人が交流を行います。 ●ミニ講話ココロに届くコミュニケーション ●定員15人 ●申込開始日10/24(月)	●対象認知症の人やその家族、認知症に関心がある人 介護予防センター ☎38-0726

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	10(木)・24(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	10(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 👤	9(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)	8(火)までに保健予防課 ☎38-0717

**要申込 面接相談 不妊専門相談センターをご存じですか？**

不妊専門相談センター(すくすく親子健康課内)☎38-0714(平日の9時~16時 ※祝日・年末年始除く)

八戸市保健所では、不妊や不育に悩む夫婦などに対し、専門医が相談に応じる「不妊専門相談」を行っています。周囲になかなかできない専門的な相談について、治療に関する情報提供などを行っています。また、ゆっくり話を聞いて欲しいなどのこころの相談には、助産師・保健師も対応しています。プライバシーには十分配慮していますので、お気軽にお問い合わせください。

月1回の開催です  
(今月の日程は26ページをご覧ください)



妊産婦さんへの思いやり

**「マタニティマーク」を知っていますか？**

すくすく親子健康課 ☎38-0711

妊娠初期は、赤ちゃんの成長と、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期ですが、外見からは見分けにくく、「電車やバスで席に座れない」「たばこの煙が気になる」など、妊婦さんにはさまざまな苦勞があります。このマークを付けている妊婦さんを見かけたら、皆さんのやさしい心づかいをお願いします。

※マタニティマークは厚生労働省のホームページからダウンロード可

**【糖尿病を予防しよう】**

健康づくり推進課☎38-0713

糖尿病は、血糖値が高くなり、心血管リスクを高め、神経障害・網膜症・腎症などの合併症を引き起こす病気です。今や国民病であり、日本の成人の5人に1人が糖尿病に罹患していると言われています。11月は糖尿病月間、11月14日は世界糖尿病デーです。この機会に、糖尿病予防について正しい知識を身につけましょう。

**糖尿病予防のためのひと工夫！**

**八戸市の糖尿病の現状**

合言葉は **うみねこ**

作:市保健推進員  
八戸の健康まもり隊6期生

- ①糖尿病による死亡率は全国と比べて1.4倍高い。
- ②血糖検査を含む特定健康診査の受診率(2年度)は、28.1%で、全国の33.7%、青森県33.8%と比べ低い。

**う**  
うみねこ体操※  
で運動習慣

**み**  
みんなで気をつけよう  
バランスの良い食事

**ね**  
ねらいは  
適正体重

**こ**  
ことしも  
行こう  
健康診査

※うみねこ体操とは、平成26年度に八戸の健康まもり隊2期生によって作成された健康体操です。DVDの無料配布・貸し出しも行っていますので、興味のある人はお問い合わせください。

健康はちのへ21  
みんなで広げよう健康づくりの輪



**令和5年度版 わが家の健康カレンダーへの広告募集**

健康づくり推進課☎38-0710

5年3月に八戸市内に全戸配布予定の「我が家の健康カレンダー」へ掲載する広告を募集します。多くの市民の皆さんに向けたPRが可能となりますので、宣伝ツールとしてご活用ください。

- 掲載位置 カレンダー内部・裏表紙
- 申込方法 10月17日(月)~11月9日(水)に申込書に必要事項を記入の上、広告案を添えて提出してください。
- 広告の種類・枠数・1枠当たりの掲載料(税込み)
  - ▷1号広告(縦60mm以内、横80mm以内)・計9枠・5万円
  - ▷2号広告(縦40mm以内、横80mm以内)・計3枠・3万円
- 申込書 市ホームページからダウンロード可
- ※応募数が募集枠数を超えるときは、抽選で決定します。