新型コロナウイルス感染症の影響により、事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、各担当へ問い合わせるか市ホームページなどでご確認ください。

掲載の情報は10月28日現在のものです。

12月 健康ガイド

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 TEL38-0711 ※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	
	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	
乳幼児	相談	赤ちゃん健康相談 👤	14(水) 受付時間9:45～10:00（終了は12:00ころの予定）	生後4か月～1歳未満	身長、体重計測、子育てや離乳食についての相談※感染症防止対策のうえ実施●**持ち物**母子健康手帳、バスタオル		すくすく親子健康課 TEL38-0712
		よちよち健康相談 👤		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14:00～15:10）	おおむね 2歳～3歳5か月	子ども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)②1/12(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		①11/24(木) ②27(火)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)　※28(水)は休み 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「親と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) TEL70-5563
		1歳6か月児健康診査	6(火)・20(火)・28(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 TEL38-0712
		3歳児健康診査	7(水)・13(火)・21(水)・27(火)				
	教室	すくすく離乳食教室 要申込	9(金)、1/6(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**各回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	
そのほか	相談	不妊専門相談 要申込 👤	21(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 TEL38-0714（専用電話）
		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・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)　※(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 TEL38-0713
	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 TEL38-0710
講座	市民健康づくり講座 要申込	8(木)13:30～15:00 福祉公民館(類家四丁目)	肺の生活習慣病COPDを知っていますか？●**講師**鹿内俊樹（しかないとしき）（健呼吸器内科・アレルギー科クリニック）●**定員**50人	11/29(火)～12/7(水)に健康づくり推進課 TEL38-0713

掲載の情報は10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。

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 TEL38-0726
体操会など	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	
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	
相談	もの忘れチェック 要申込 👤		質問票で確認しながら、もの忘れについての個別相談	
講座	脳いきいき教室 要申込	19（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●**定員**6人●**申込開始日**11/22（火）	
講座	家族介護教室 要申込	26（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（いしといくこ）〈（公社）認知症の人と家族の会 青森県支部〉●**定員**18人●**申込開始日**11/22（火）	●**対象**介護に関心のある人 介護予防センター TEL38-0726
交流会	本人のつどい 要申込	5（月）13:15～14:30	もの忘れが気になり始めた人同士、情報交換や交流を行います。	●**対象**病院を受診して経過観察中のおおむね65歳以上の人 介護予防センター TEL38-0726
交流会	認知症の人を抱える家族のつどい	17（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 TEL35-0930

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） TEL38-0718
検査	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 問健康づくり推進課TEL38-0710）	保健予防課TEL38-0716
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） TEL38-0718

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 TEL38-0717

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

問保健予防課TEL38-0715

	医療機関	住所・電話		内容	
変更	中園内科クリニック	田向二丁目	TEL71-1138	高齢者インフルエンザ	予約不要
変更	きよかわ内科胃・大腸クリニック	柏崎四丁目	TEL44-0555	高齢者インフルエンザ	予約不要
追加	陽だまり診療所	湊高台四丁目	TEL32-7358	高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌	要予約
追加	八戸にこクリニック	白銀町字左新井田道	TEL38-7825	高齢者肺炎球菌、子宮頸がん	要予約
追加	八戸にこクリニック	白銀町字左新井田道	TEL38-7825	高齢者インフルエンザ	予約不要

掲載の情報は10月28日現在のものです。

妊娠がわかったら

早めに妊娠の届け出をしましょう

問すくすく親子健康課TEL38-0711

市では、妊娠がわかったら早めに(妊娠11週まで)妊娠届出を行う事をお勧めしています。

【必要な書類】妊娠届出書・妊婦連絡票(医療機関で配布)　【届出場所】すくすく親子健康課

妊娠の届け出をすると、以下のものを交付しています

	母子健康手帳	妊娠・出産の経過や子どもの出生時からその後の発育状態などを記入する手帳
住民票が八戸市にある人	妊婦委託健康診査受診票	定期的に妊婦健診を受けて安心・安全なお産を迎えられるよう、費用の一部を助成する受診票
	妊婦歯科健康診査受診票	妊娠期間中に1回無料で歯科健康診査が受けられる受診票
	産婦健康診査受診票	産後の「からだ」と「こころ」の健康状態を確認するための検査の費用を助成する受診票

妊娠や出産に関する心配ごと・悩みごとの相談は、保健師がお受けします。お気軽にご相談ください。

事業者の皆さん、受動喫煙対策はお済みですか？

受動喫煙対策推進マスコット
「けむいモン」

問健康づくり推進課TEL38-0710

改正健康増進法が令和2年4月1日より全面施行となり、飲食店、事業所、工場、ホテルなど多くの人が利用する施設は原則屋内禁煙となりました。

これにより、施設管理者は受動喫煙を防止する措置などが必要となりましたので、受動喫煙対策が未実施の事業者は、速やかに対策を講じるようお願いします。

法律により屋内での喫煙が認められるケースは、次のいずれかです

①屋内に基準を満たした喫煙専用室または加熱式たばこ専用喫煙室を設置した場合
②既存特定飲食店に該当し、保健所に喫煙可能室設置届出書を提出した場合

【既存特定飲食店】(次の要件をすべて満たしている飲食店)

①令和2年4月1日時点で現存する店舗　②資本金または出資金の総額が5,000万円以下
③客席面積が100㎡以下

※喫煙室または届出をした飲食店には20歳未満の人は立ち入ることができません。
※喫煙室を設置した場合、または届出をした飲食店は、施設や喫煙室の入口に標識を提示しけなればなりません。

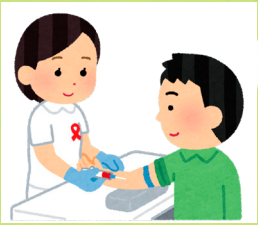
12月1日は「世界エイズデー」

申問保健予防課TEL38-0718(専用電話)

WHO(世界保健機関)は、1998年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者や感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「世界エイズデー」と定めました。

市では、世界エイズデーに併せ、特例検査(無料・匿名)や普及啓発活動を実施します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【特例検査(匿名検査)】 要予約
- **日時** 12月4日(日)9:00～16:00
- **場所** 総合保健センター1階　保健所診療所
- **定員** 10人
- **検査費用** 無料
- **申込期限** 12月2日(金)

【平常時の検査】
23ページの「健康ガイド」をご確認ください。

希望者はエイズ検査と併せて性感染症検査(性器クラミジア、梅毒、B型・C型肝炎)も可