



1月

健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は11月30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 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) ※年始、(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 ☎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	20(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	13(金) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	出産予定日が5年2/25~6/30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	12/21(水)~23(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 ☎ 👤	18(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・体重測定、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 ☎38-0712
	よちよち健康相談 ☎ 👤		1歳~2歳ごろ			
	相談 2~3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込	19(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。	5(木)まで	
	相談 3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込	①12(木)②2/9(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		①12/27(火) ②26(木)まで	
	療育相談 要申込	26(木)10:00~12:00	身体の発育、運動などに心配のある子どものための相談	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 ☎ 👤	4(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 先天性股関節脱臼白検診 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「股関節脱臼白検診受診券」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	
1歳6か月児健康診査	17(火)・31(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	10(火)・24(火)					
教室 すくすく離乳食教室 要申込	6(金)・27(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		
そのほか	相談 不妊専門相談 要申込	18(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)
	相談 女性の健康相談 要申込	(月)~(金) ※年始、(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。		

掲載の情報は11月30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) ※(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
	栄養士による個人相談 ▲	4(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	20(金)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	正しく知ろう!お菓の正しい飲み方 ●講師西原大介(やすらぎ薬局) ●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し込み 【会場参加の場合】 11(水)~19(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	
	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、もの忘れについての個別相談	
講座	体いきいき教室 要申込	23(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12/22(木)	
	介護予防講座 要申込	30(月)13:15~14:15	●講話フレイル予防で大切なお口の健康について ●講師杉山祐美子(歯科衛生士)●定員18人 ●申込開始日12/22(木)	
交流会	本人のつどい 要申込	16(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 ☎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	12(木)・26(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	12(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 ▲	11(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)	前日までに保健予防課 ☎38-0717

掲載の情報は11月30日現在のものです。

予防接種の受け忘れはありませんか？

固保健予防課 ☎38-0715

八戸市民で、次の対象年齢の人は無料で接種が受けられますが、期間を過ぎると**有料**になります。感染を防ぐため、予防接種を受けましょう！

接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」をご覧ください)



名称	対象者	回数	期間
子どもの麻しん風しん	1期 生後12か月～24か月の乳児	1回	通年
	2期 平成28年4月2日～平成29年4月1日に生まれた人	1回	3/31(金)まで
二種混合(ジフテリア・破傷風)	小学6年生で、四種混合および三種混合の第1期予防接種を3～4回接種している人	1回	3/31(金)まで

持ち物
母子健康手帳、予防票



保育施設の4月入所の受け付けを開始しています

申問こども未来課 ☎43-9094

申込締切日 第1回選考 **1/25(水)** 第2回選考 **3/7(火)**

入所資格 保護者が仕事や病気などのため、保育を必要とする未就学児童

必要書類 こども未来課または、市内の各保育施設に提出 ※その他世帯状況に応じて必要書類あり

- ▷教育・保育給付認定申請書兼現況届
- ▷マイナンバーを確認できる書類
- ▷本人確認書類(運転免許証など)
- ▷保育利用申込書
- ▷重要事項確認書
- ▷保育が必要なことを証明する書類(就労証明書など)
- ▷令和4年度の市町村民税額を証する書類
市町村民税所得課税証明書や特別徴収税額の決定通知書など
※令和4年1月1日に八戸市に住民票がある人は不要です。
※父母それぞれの分が必要です。所得のない人でも、非課税証明書の提出が必要です。

主な様式 こども未来課、各保育施設で配布。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へ [八戸市 令和5年度保育利用案内](#) **検索**



選考結果の通知 3月上旬から順次通知

国民年金加入の皆さんへ

付加年金と国民年金基金 ～より多くの年金を受給したい人に～



老齢基礎年金に上乘せして、より多くの年金を受給することができる制度に、**付加年金**と**国民年金基金**があります。

制度	付加年金	国民年金基金
加入できる人	▷国民年金第1号被保険者(国民年金の保険料を納めている人) ▷65歳までの任意加入被保険者	
保険料・掛金	月額400円 ※申し込みした月から	加入時の年齢、選択する年金のタイプ・口数によって決まります。
受け取る年金額	納めた月数×200円を毎年受け取ることができます。	年金のタイプや加入口数を選択して、年金額を自由に設計できます。
手続き・問い合わせ	▷八戸年金事務所 ☎44-1742(案内2-2) ▷国保年金課⑦番窓口 ☎43-9079	全国国民年金基金 ☎0120-65-4192

※付加年金と国民年金基金は、同時に加入することはできません。
※国民年金保険料の免除を受けている人は、加入できません。