



2月

健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は12月26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	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
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	17(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	
	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			
乳幼児	赤ちゃん健康相談 ▲	8(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 ●持ち物母子健康手帳、バスタオル	事前申し込み不要(感染対策し実施)	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			
	2~3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込 ▲	16(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(木)まで	
	3~5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込 ▲	①9(木)②3/9(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			
	栄養士による個人相談 ☎▲	1(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」	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	7(火)・21(火)	時間などは、対象者に個別にお知らせします。		1週間前まで	すくすく親子健康課 ☎38-0712
	3歳児健康診査	14(火)・28(火)				
教室	すくすく離乳食教室 要申込	10(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	
その他	不妊専門相談 要申込 ▲	4(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)
	女性の健康相談 ▲	(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	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
	オンライン健康相談 要申込	1(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	健康づくり推進課☎38-0713 ※1/30(月)までにホームページから申し込み

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。

掲載の情報は12月26日現在のものです。

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・場所	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 ▲	1(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	3(金)13:30~15:00 福祉公民館(類家四丁目)	お口は健康の入り口です!~歯周病治療からのアプローチ~●講師 築館勇樹(つきだて 歯科 湊高台診療所)●定員50人	1/25(水)~2/2(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	保健師などによる介護予防に関する個別相談	
	栄養相談 要申込 ▲		管理栄養士による高齢者の食事・栄養に関する個別相談	
	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	脳いきいき教室 要申込	20(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1/23(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
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	6(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。●定員15人●申込開始日1/23(月)	
	認知症の人を抱える家族のつどい	18(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。	

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	9(木)・16(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	9(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 ▲	8(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)	7(火)までに保健予防課 ☎38-0717

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

	医療機関	住所	内容
削除	中園内科クリニック	田向二丁目	高齢者肺炎球菌

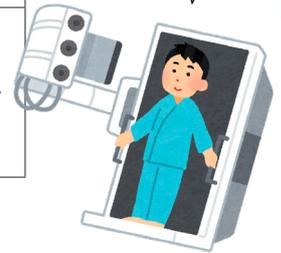
☎保健予防課☎38-0715

がん検診を受けましょう ～田向に移転した新しい総合健診センターでぜひ受けてみませんか？～

がんは、日本人の2人に1人が生涯において一度はかかると言われており、早期発見・早期治療が大切です。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	検診場所
胃がん検診	40歳以上	1,000円	・総合健診センター ・受託医療機関
大腸がん検診	※受託医療機関で受診する場合は、65歳以上の人 および40歳から64歳の心身障がいをお持ちの人	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
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	
乳がん検診	30歳以上で年度内偶数年齢になる人 ※妊娠中・授乳中の人は受診不可	1,000円	

検診は不要不急なものではありません。



☎直接、総合健診センター(受付時間8:00～16:45)または受託医療機関
☎総合健診センター☎70-5563

今年度の無料「歯周病検診」は3月31日📅で終了します

☎健康づくり推進課☎38-0710

- **受診回数** 年度内1回
- **費用** 無料(治療が必要な場合は自己負担)
- **受診方法** 市内の受託歯科医院へ直接お申し込みください。
※受託歯科医院は「わが家の健康カレンダー」、市ホームページをご覧ください。

対象年齢	生年月日
40歳	昭和57年4月1日～58年3月31日生
50歳	昭和47年4月1日～48年3月31日生
60歳	昭和37年4月1日～38年3月31日生
70歳	昭和27年4月1日～28年3月31日生



※受診券がなくても、健康保険証などで対象年齢であることが確認できれば受診できますが、必ず「八戸市歯周病検診」を受診したい旨を申し出て受診してください。

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」

☎女性健康支援センター(すくすく親子健康課)☎38-0714

日本産婦人科学会と日本産婦人科医学会は、女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指して、3月3日の「ひな祭り」、3月8日の「国際女性の日」を含む8日間を「女性の健康週間」と定めています。

女性のからだは、「女性ホルモン」の作用により、年齢とともに大きく変化していきます。その時期の体に合わせたライフスタイルをつくりましょう。また、健康週間に合わせて「女性のための健康講座」を開催します。講座の後、希望する人に助産師・保健師による健康相談も実施します。

女性のための健康講座

要申込

演題

「生涯にわたる女性の健康づくり」

日時

3月5日(日)13:30～15:30

場所

総合保健センター 大ホール

講師

さかのりちこ
坂野 利智子
(母子ケアハウス さくら助産院 助産師)

対象

八戸市および八戸圏域在住の人
(三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町)

参加方法	定員	申込方法・そのほか
会場での参加を希望する場合	50人	電話でお申し込みください。 ☎2月1日(水)～17日(金)(9:00～16:00)に女性健康支援センター ☎38-0714 ※土・日・祝日休み
動画配信での視聴を希望する場合	なし	●オンデマンド配信期間3月10日(金)～17日(金)予定 ☎2月1日(水)～24日(金)に右記の申込フォームからお申し込みください。



新型コロナウイルス感染症状況によって内容の変更・中止となる場合があります。



掲載の情報は12月26日現在のものです。

お気軽健康チェック

固総合健診センター☎70-5563

- 日時 3月4日(土)9:00~11:00
- 場所 総合健診センター(田向)
- 内容 血管年齢測定、血圧測定、棒反応時間、健診PR



冬場のノロウイルス食中毒に注意しましょう

固衛生課☎38-0720

ノロウイルスによる食中毒の多くは、主に調理者を通じた食品の汚染で発生します。感染力が強く、大規模な食中毒を起こしやすいため注意が必要です。



ひきこもりに関する講演会

要申込

- 日時 2月25日(土)14:00~15:30
- 場所 総合保健センター(田向)
- 講師 工藤智子(弘前愛成会病院)
- 定員 60人程度(先着順)

内容

- ▷講演「ひきこもりの理解と対応」
- ▷協力団体発表



申固2月1日(水)~24日(金)に保健予防課☎38-0717☎38-0736

成人男性の風しん抗体検査・風しん第5期定期予防接種

無料

固保健予防課☎38-0715

これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった人を対象に、風しんの抗体検査および予防接種(十分な抗体がない人のみ)の助成を行います。対象者は、市が発行するクーポン券を使い無料で行うことができます。

クーポン券使用期限(今年度発行分) **3月31日(金)**

対象	実施場所	持ち物
▷市に住居登録があり、これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性 ▷過去(令和元年~3年)にクーポン券を使用したことのない人	受託医療機関または健診機関 (市または厚生労働省のホームページで「風しんの追加的対策」を検索)	クーポン券と住居登録している住所を確認できる書類(運転免許証や健康保険証など)

※紛失・転入などでクーポン券を持っていない人は、再交付の手続きが必要ですので、保健予防課の窓口で申請してください。

2月15日は国際小児がんデー

固すくすく親子健康課☎38-1047

日本では、小児がんが子どもの病死原因の上位であるにも関わらず、いまだ社会的に理解が進んでいない現状を踏まえ、小児・思春期がん患児・サバイバーやそのご家族に対する支援の輪を広げることを目的に、全国的な啓発活動が行われています。

小児がんの理解と支援を呼びかける世界共通のシンボルマークは「ゴールドリボン」です。国際小児がんデーにあわせ、総合保健センターにゴールドリボンツリーやポスターなどを展示します。