



健

康

ガ

イ

ド



掲載の情報は1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・問い合わせ先
妊産婦編 なび	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 ☎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	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	QRコード
	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	QRコード
教室	両親学級 ~初めて、パパ・ママになる方へ~ 要申込	12(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4/24~8/27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	1(水)~3(金) (先着順)	すくすく親子健康課 ☎38-0711 ☎38-0712
	相談	赤ちゃん健康相談 👤 よちよち健康相談 👤	8(水) 受付時間9:45~10:00 (終了は12:00ごろの予定)	生後4か月~1歳未満 1歳~2歳ごろ	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)
乳幼児	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)②4/13(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		①2/22(水)まで ②30(木)まで	
	療育相談 要申込	2(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 ☎ 👤	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 3歳児健康診査	7(火) 14(火)・28(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
教室	すくすく離乳食教室 要申込	10(金)・31(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	すくすく親子健康課 ☎38-0712
そのほか	相談 不妊専門相談 要申込	15(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) ※(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1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
	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	2/27(月)までに ホームページから 申し込み
	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	2(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。 (動画配信視聴は定員なし)	知っておきたい身近な耳の病気 ●講師 嶋本記里人(かねた耳鼻科医院) ●会場 定員50人	2/20(月)~3/1(水)に 健康づくり推進課 ☎38-0713 【オンデマンド配信】 ホームページから 申し込み



## 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・対象ほか	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。●対象 おおむね65歳以上	
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 ●対象 おおむね65歳以上	
	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 ●対象 おおむね65歳以上	
	体力測定 要申込 👤		体力測定の結果をもとに、理学療法士が運動についての個別アドバイス ●対象 おおむね65歳以上(整形外科に通院していない人)	
	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 ●対象 おおむね65歳以上(もの忘れについて受診歴がない人)	
教室	体いきいき教室 要申込	20(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 ●対象 おおむね65歳以上 ●定員12人 ●申込開始日2/22(水)	
	家族介護教室 要申込	27(月)13:15~14:15	●講話 介護する人、介護される人を支える食事 ●講師 管理栄養士 ●対象 介護に関心のある人 ●定員18人 ●申込開始日2/22(水)	
交流会	ひなたぼっこさあくる (もの忘れが気になる人の交流会) 要申込	6(月)13:15~14:30	もの忘れが気になり始めた人同士で、情報交換や交流を行います。●対象 おおむね65歳以上(もの忘れで病院を受診し、経過観察中の人) ●定員10人 ●申込開始日2/22(水)	

## 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 <b>要申込</b> 👤	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

## 今年度の高齢者肺炎球菌予防接種がまもなく終了します

☎保健予防課☎38-0715

実施期間	<b>3/31(金)まで</b>		
対象	過去に一度も接種したことのない市民で、①②のいずれかに該当する人 ①令和4年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人 ②満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能で自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人		
接種回数	1回		
接種料金	<b>2,000円</b> (対象者のうち生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、事前に保健予防課または南郷事務所、市民サービスセンターへ申請すれば無料。保健予防課以外で申請の場合、予診票の受け取りに10日程度かかります。)		
持ち物	予診票、健康保険証など		
接種場所	受託医療機関(わが家の健康カレンダーに掲載)		



## 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		
追加 (3月1日から)	はやし呼吸器・総合内科クリニック	沢里字二ツ屋 ☎20-7723	要予約	高齢者肺炎球菌	☎保健予防課 ☎38-0715
			予約不要	高齢者インフルエンザ	

## はちまむ応援金(国の出産・子育て応援給付金)を支給しています **要申込**

☎問 すぐすぐ親子健康課☎38-0374

- **対象** 令和4年4月以降に妊娠・出産した人(令和5年1月から事業開始)
- **支給額** 妊娠届出時と赤ちゃん訪問での面談後に**各5万円**
- **その他** 令和4年4月~12月までに出産した人(対象者には申請書を送付済み)は、**3月31日(金)**までに提出してください。



## 3月12日☀~18日☀は「世界緑内障週間」です

☎健康づくり推進課☎38-0713

世界緑内障週間は、世界緑内障連盟が毎年3月上旬の一週間で緑内障の啓発活動を行う期間として定めています。緑内障は視神経に障がい起きる病気で、日本での中途失明原因の第1位であり、40歳以上の20人に一人が緑内障であると考えられています。早期には自覚症状が乏しく、進行してから視力の低下や、視野が狭くなることで気づく人が多い病気です。

一度落ちてしまった視力は元に戻らないため、早期に緑内障を発見すること、また進行を遅らせるための治療を継続することが大切です。この機会に目の定期検診を受け、自身の目の健康をチェックしましょう!

