



3月

健康ガイド

健康づくり推進課 TEL43-9271 FAX47-0745  
保健予防課 TEL43-2292 FAX43-2329



母子保健

	名称	日時・場所	対象・定員・費用	内容・持ち物	申し込み・備考
妊産婦	教室 両親学級 ～初めて、パパ・ママ になる方へ～	12日(日) 午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:30～15:30 公会堂文化ホール2階 会議室	出産予定日が29年5 月8日～29年8月27 日の初産婦とその夫。 毎回24組。先着順	赤ちゃんの育て方、お 風呂の入れ方、妊婦体 験ジャケット試着	3月1日(水)～3日 (金)に健康づくり推 進課へTEL43-9271、 43-9184
	健診 先天性股関節脱臼 検診 <b>要予約</b>	毎週(水) 12:00～12:20(受付) 総合健診センター	生後90日～120日。 600円	● <b>持ち物</b> 母子健康手帳、 乳幼児ハンドブック、 バスタオル	総合健診センター TEL45-9131
健診	1歳6か月児健康診査	1日～15日生まれ… 7日(火) 16日～31日生まれ…21日(火) 受付12:00～12:45 総合健診センター	27年8月生まれ		対象者には事前 にお知らせします。
	3歳児健康診査	1日～15日生まれ…14日(火) 16日～30日生まれ…28日(火) 受付12:00～12:45 総合健診センター	25年9月生まれ		
乳幼児	赤ちゃん健康相談	▷3日(金) 10:15～12:00 長者公民館 (受付10:00～ 10:15) ▷8日(水)	4か月～1歳	育児・栄養相談、身長・ 体重測定 ● <b>持ち物</b> 母子健康手 帳、乳幼児ハンドブッ ク、バスタオル	申込不要
	よちよち健康相談	根岸公民館 ▷22日(水) 13:15～14:30 福祉公民館 (受付13:00～ 13:15) (類家四丁目)	1歳～2歳ごろ		
	相談 2～3歳児発達相談 のびのびクラス <b>要予約</b>	16日(木) 9:30～11:30 (初回面接のみ14:00～15:30) はちふくプラザねじょう	概ね2歳～3歳6か月	言葉・行動・情緒など の発達相談、就学に向 けた発達相談	健康づくり推進課 TEL43-9271
	療育相談 <b>要予約</b>	16日(木) 10:00～12:00 市庁別館1階 相談・診療室	身体の発育、運動等に 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。● <b>持ち物</b> 母子健康 手帳、バスタオルなど	9日(木)までに 健康づくり推進課へ TEL43-9271
	教室 すくすく離乳食教室 <b>要予約</b>	10日(金)、31日(金) 10:30～12:00 福祉公民館(類家四丁目)	3～4か月の赤ちゃん の保護者。25組	講話、離乳食作りの見 学・試食● <b>持ち物</b> 母子 健康手帳、筆記用具	10日は3日(金)まで、 31日は24日(金)まで に健康づくり推進課へ TEL43-9271
その他	相談 不妊専門相談 <b>要予約</b>	11日(土) 13:00～14:00 市庁別館1階 相談・診療室	不妊や不育症で悩む 夫婦など。先着2組	専門医が相談に応じま す。	3日(金)までに健康づく り推進課へTEL43-2298 (予約専用電話)
	女性の健康相談 <b>要予約</b>	10日(金) 13:00～16:00 市庁別館1階 相談・診療室	思春期から更年期の 女性	保健師が相談に応じ ます。	前日までに健康づく り推進課へTEL43-2298 (予約専用電話)

成人保健

	名称	日時・場所など	対象・内容・テーマ	場所・問い合わせ先
相談	保健師による健康相談	(月)～(金) ※20日(月・祝)除く 10:00～12:00、13:00～16:00	成人・妊産婦の心身の健康、子育てに ついての相談	健康づくり推進課 窓口 TEL43-9184、43-9271
	栄養士による個人相談	14日(火)、28日(火) 10:00～12:00、13:00～16:00	生活習慣病が気になる人や子どもの 食生活についての相談	健康づくり推進課 窓口 TEL43-9184
	精神科医師による 精神保健福祉相談 <b>要予約</b>	8日(水) 14:30～17:00 市庁別館1階 相談・診療室	心の病気で悩んでいる人とその家族(精 神科・心療内科に通院されていない方)	予約は6日(月)までに 保健予防課へTEL43-2292
講座 市民健康づくり講座	9日(木) 13:30～15:00 ●講師 洲崎 洋氏	耳の健康の話	はっち(申込不要)	

	名称	日時・場所	内容・テーマ	場所・問い合わせ先
検査	医師・保健師による HIV 検査・相談 <b>要予約</b>	9日(木)・23日(木)9:00~12:00 市庁別館1階 相談・診療室	HIV 検査・エイズに関する相談	保健予防課 TEL43-2294(専用電話)
	肝炎ウイルス検査 <b>要予約</b>	9日(木)13:00~14:00 市庁別館1階 相談・診療室	肝炎ウイルス検査(B型・C型)	保健予防課 TEL43-2291

今年度の「高齢者肺炎球菌ワクチン」定期接種は3月31日(金)で終了します

接種を希望する人は、3月31日(金)までに受託医療機関で受けましょう。

※今年度対象者の接種期間は、今年度のみです。5年ごとに対象になるものではありません。

●接種回数1回

●対象①市民で、28年度に次の年齢になる人②60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の障がいで一級に相当する人※過去に接種した人は対象外

●接種料金2000円(対象者のうち、生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、事前に保健予防課又は南郷事務所、市民サービスセンターへ申請すれば免除。)

※保健予防課以外での申請の場合、予約票の受取は約1週間後になります。

●持ち物予約票・健康保険証など

●受託医療機関市ホームページをご覧ください。

固保健予防課 TEL43-93396 FAX43-12329

年齢	生年月日
100歳	大正5年4月2日～6年4月1日生
95歳	大正10年4月2日～11年4月1日生
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
85歳	昭和6年4月2日～7年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日～12年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日～17年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日～22年4月1日生
65歳	昭和26年4月2日～27年4月1日生

## 支えあおう 心といのち

自殺を防ぐためには、周囲の人の支援が重要です。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。市民一人ひとりが「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

固健康づくり推進課 TEL43-9184 FAX47-0745

### 自殺予防講演会

3月は、自殺対策強化月間

日時 3月5日(日)10:00~12:00  
場所 はちふくプラザねじょう 2階多目的ホール  
演題 ストレスへの対処方法～気づき・傾聴・つなぎ・見守り～  
講師 星敬子氏(青森県立精神保健福祉センター総括主幹・臨床心理士)

参加費無料  
申込不要

## あなたもゲートキーパー

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

サポートにつなげる  
早めに専門家に相談する

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

第2次健康はちのへ21  
市民のチャレンジ目標

- ①悩んだ時は誰かに相談します。
- ②ストレスと上手に向き合い、コントロールします。
- ③友人や地域と交流を持ちます。
- ④仕事と家庭や地域生活のバランスをとります(ワーク・ライフ・バランス)。
- ⑤心の病気と適切な対応について理解を深めます。

### ひとりで解決できない時は、迷わず、早めに相談しましょう

	相談窓口	電話番号	相談時間	
面接相談	八戸市保健所 健康づくり推進課	保健師による 健康相談	43-9184	(月)~(金)10:00~12:00、13:00~16:00(予約不要) ※(祝)・年末年始を除く
	八戸市保健所 保健予防課	精神科医師による 精神保健福祉相談	43-2292	予約受付:(月)~(金)8:15~17:00(2日前までに予約) 相談実施日時:毎月第2(水)14:30~17:00 ※(祝)・年末年始を除く
電話相談	八戸市保健所 健康づくり推進課	電話による 健康相談	43-9184	(月)~(金)10:00~12:00、13:00~16:00 ※(祝)・年末年始を除く
	青森県立精神保健福祉センター こころの電話		017-787-3957 017-787-3958	(月)~(金)9:00~16:00※(祝)・年末年始を除く
	NPO法人あおもりのいのちの電話		0172-33-7830	毎日 12:00~21:00
	県民のための自殺予防いのちの電話		0120-063-556	毎月1日 12:00~21:00 フリーダイヤル
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間 365日 フリーダイヤル	