

5月 健康ガイド

※掲載の情報は3月30日現在のものです。感染症の影響によりイベント中止などの可能性があります。詳しくは各担当にお問い合わせください。
※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。

知ってますか？5月23日は「難病の日」

難病の患者やご家族の想いを多くの人に知ってもらうために、5月23日は「難病の日」に登録されています。難病は一定の割合で発症すると言われており、決して特別なものではありません。

あなたの周りにも難病を抱えながら生活をしている人がいるかもしれません。そうした人たちが誤解や偏見を受けることなく暮らせるように、皆さんのご理解をお願いします。

保健所では、難病患者とご家族が安心して在宅療養生活を送れるよう、保健師などが相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。



☎保健予防課 ☎38-0717(相談について) ※面談による相談を希望する人は、事前に電話でお問い合わせください。
三戸地方保健所 ☎27-5111(指定難病の医療費助成(特定医療受給者証)について)

5月31日は「世界禁煙デー」(5月31日～6月6日は「禁煙週間」) 健康づくり推進課 ☎38-0713

喫煙は、がん・循環器疾患・歯周疾患などの生活習慣病の要因となります。また、妊娠中の喫煙は低出生体重児や流産・早産などのリスクを高めます。さらに、喫煙による健康被害は、喫煙者本人だけでなく、煙を吸った周りの人々まで及びます。禁煙すると、喫煙を継続した場合に比べてこれらの健康被害のリスクを減らすことができるとされています。

ぜひ、この機会に禁煙を実践し、たばこの煙のない環境づくりに取り組みましょう！

令和5年度版「わが家の健康カレンダー」を発行しました 健康づくり推進課 ☎38-0710

市で行っている健康に関する事業などを掲載した「わが家の健康カレンダー」を3月に発行し、各世帯へ配布しました。まだ届いていない世帯がありましたら配布しますので、お手数ですが健康づくり推進課へご連絡ください。なお、以下の場所でもお渡ししています。

【配布場所】健康づくり推進課、南郷事務所、各公民館・市民サービスセンター(市ホームページからもダウンロード可)

■「受託医療機関」が次のとおり変更になります 保健予防課 ☎38-0715

	医療機関	住所・電話	内容	
追加	なるみ脳神経・在宅クリニック	東白山台四丁目 ☎38-5671	高齢者肺炎球菌・高齢者インフルエンザ	要予約
	白山台耳鼻科クリニック	東白山台二丁目 ☎38-3877	高齢者インフルエンザ	要予約
訂正	高橋医院	番町 ☎71-3123	B型肝炎・日本脳炎・二種混合	削除
	於本病院	大工町 ☎43-4647	B型肝炎	削除
	洲崎耳鼻咽喉科医院	内丸三丁目 ☎44-2213	B型肝炎・水痘	削除
	総合リハビリ美保野病院	大久保字大山 ☎25-0111	B型肝炎・水痘	削除
	長谷川内科胃腸科医院	上徒士町 ☎22-3215	麻しん風しん	削除
	船越内科医院	白銀町字大沢頭 ☎33-0047	B型肝炎	削除

HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉

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	11(木)・25(木)9:00~12:00	HIV検査(希望者は梅毒、性クラミジア同時検査可)	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	11(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
	精神科医師による精神保健福祉相談 要申込 ▲	10(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)	2(火)までに保健予防課 ☎38-0717



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

オンラインで健康相談ができます **要申込**

- 日時 毎月第1(水)※(祝)・1月1日～3日の場合は第2(水)
- 内容 保健師・栄養士がGoogleMeetを使用して相談を実施
- 対象 相談対象者が八戸市民 ②2日前までに市ホームページの申し込みフォームから予約 ④健康づくり推進課 ☎38-0713



	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	10(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	5/8(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 ▲	10(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



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 9:15～9:55、13:15～13:55	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(共通) 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 10:00～10:40、14:00～14:40	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 ●対象 病院などから栄養指導を受けていない人	
	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 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 もの忘れについて受診歴がない人	
講座	体いきいき教室 要申込	22(月)13:15～14:30	質問票による身体の自己チェックと、歩行機能の維持・向上のための運動や栄養の講話 ●定員 15人 ●申込開始日 4/24(月)	●対象 介護に関心のある人 介護予防センター ☎38-0726
	家族介護教室 要申込	29(月)13:15～14:30	●講話 いま知っておきたい在宅介護のポイント～安全な環境づくり～ ●講師 理学療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 4/24(月)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	15(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 4/24(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

＼ スタンプを集めながら、認知症のことや支援してくれる人たちのことを知ろう! /

認知症スタンプラリー ※どなたでも参加できます。

日時 5/28(日)10時～15時 **場所** はっち1階 はっちひろば
 ④青森県作業療法士会 ☎61-0606



後期高齢者歯科口腔健診

④国保年金課 ☎43-9065

対象	内容	受診期間(回数)	場所	受診費用
市内に住所を有する青森県後期高齢者医療制度加入者	歯周疾患、歯と義歯の状態、咬合、口腔衛生状態、嚥下機能の検査など	6年3/31まで (1回)	受託医療機関 (「わが家の健康カレンダー」に掲載)	無料※

※健診の結果、治療などに要する費用は有料 ④直接、受託医療機関へ電話などでお申し込みください。

各種予防接種

 保健予防課  38-0715

○接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」または個別通知される一覧表に掲載)

	名称	対象者	費用・期間(回数)	場所・持ち物・備考
有料	高齢者肺炎球菌 ワクチン 定期予防接種	過去に一度も接種したことがない市民で、①②のいずれかに該当する人 ①令和5年度に、 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳 になる人 ②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人およびヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人 ※対象者には4月下旬に個別に通知予定 ※過去に1回でも接種している人は対象外となります。	2,000円 6年3/31(日)まで(1回) ※期間を過ぎると対象外	● 持ち物 健康保険証など(生年月日、住所を確認できるもの)、予診票(個別通知に同封) 【自己負担の免除申請】生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、 接種前に申請すると免除 保健予防課(田向)、南郷事務所、市民サービスセンター(代理人の申請も可。保健予防課以外での申請の場合、予診票の受け取りに10日程度かかります)
	成人男性の 風しん抗体検査 風しん第5期定期 予防接種	▷市に住民登録があり、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4/2～54年4/1生まれの男性 ▷対象者でクーポン券を使用したことのない人(令和4年度に送付した「無料クーポン券」は使用期限切れです。抗体検査などを受けた人は、保健予防課でクーポン券の再交付申請が必要となります)	クーポン券使用期限 6年3/31(日)まで(1回)	● 抗体検査・予防接種の実施場所 受託医療機関または健診機関(抗体検査は、事業所の定期健診時にクーポン券を持参することで、健診機関でも実施できます)
無料	子宮頸がん予防 接種 (HPVワクチン)	● 定期対象者 平成19年4/2～平成24年4/1生まれの女性(小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女性)	▷ワクチンの種類や年齢によって、接種回数等が異なります。 ▷ワクチンは3種類あり、令和5年4月より「9価ワクチン」が新たに追加となりました。	
		● 特例(キャッチアップ)対象者 平成9年4/2～平成19年4/1生まれの女性	未接種分を7年3月まで無料で接種できます。	

大人の風しん抗体検査・予防接種に対する費用助成

 保健予防課  38-0715

実施期間	4/1(土)～6年3/31(日)	
助成対象	市民で次のいずれかに該当する人 ▷妊娠予定または妊娠を希望する女性(16歳以上50歳未満)またはその女性の夫(年齢制限なし) ▷妊婦の夫(年齢制限なし) ▷妊婦の同居家族(平成2年4/1以前生まれ)※住民登録が同じ人に限る	
助成額	事前に申請すると 抗体検査費・ワクチン接種費ともに全額助成(自己負担なし) ※助成は1回 ※ワクチン接種は、抗体検査の結果、十分な免疫がない人のみ対象	
申請方法	【受付開始日】4/3(月) 【場所】保健予防課(田向) ※ 代理人の申請も可 【持ち物】▷妊婦の同居家族は、当該妊婦の「母子健康手帳」または「産婦人科医が発行する妊娠を証明する書類」 ▷すでに抗体検査を受検済みで十分な免疫がなかった人は、ワクチン接種のみの費用助成となるため、抗体検査結果の提示が必要です。	