

6月 健康ガイド

※掲載の情報は4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。

ツツガムシ病に注意しましょう

固保健予防課 ☎38-0716

ツツガムシ病は、ダニの一種であるツツガムシに刺されることで発症する病気です。ツツガムシは、野ネズミなどを介して人に付き、肌を刺しますが、直接ネズミから人へ、人から人への感染はありません。

●**予防対策** 山林、草地、川原などに立ち入る際は、次のことに気をつけましょう。

▷素肌の露出を避けるため、長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用する。

▷腰を下ろしたり、寝ころんだりしない。

▷肌を出すときは、ダニ忌避剤を塗る。

▷山林などに立ち入った後はすぐに入浴し、着用の恐れのあるツツガムシなどを洗い落とし、皮膚に刺し口がないか点検し、必ず着替えをする。

※1～2週間後に風邪のような発熱や発疹、リンパ節のむくみなどの症状が現れた場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。この場合、山林、草地、川原などに立ち入ったことを医師に必ず話してください。



食生活改善推進員募集(養成研修会開催) **要申込**

研修会を受講して、あなたも食生活改善推進員として活動してみませんか。

●**日時** 6月1日(木)・14日(水)・21日(水)・28日(水)、7月14日(金)・19日(水)・26日(水)の7日間

日程	6/1・21・7/26	6/14	6/28・7/19	7/14
時間	9:30～12:30	13:00～15:00	9:30～13:00	14:00～15:30

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりをすすめている食育ボランティアです。

●**場所** 総合保健センター(7月14日は福祉公民館(類家))

●**養成研修会の内容**

栄養の基礎知識、調理の基本、調理実習(2回)、暮らしの中の食品衛生、医師による講話など

●**定員** 10人(研修終了後、食生活改善推進員協議会に加入できる人)

☎ 5月30日(火)までに健康づくり推進課 ☎38-0710



人生会議をカードで体験してみよう～八戸市立市民病院がんサロン～

☎八戸市立市民病院 がん相談支援センター ☎72-5148

当院がん相談支援センターでは、患者さんやその関係者が集まり、交流や情報交換を行うがんサロンを開催しています。

人生会議とは、もしものときのためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合いその内容を共有する取り組みのことでです。

昨年までの参加者は、「あなたにとって役に立つお話でしたか?」との質問に対し、全員が「そう思う」もしくは「ややそう思う」と回答されました。(市民110人のアンケート結果)

もしかしたら、あなたや家族などにとってメリットが感じられる取り組みかもしれません。まずはどんなものなのか、体験してみませんか。

●**内容** ①「人生会議」の内容を知る ②「人生会議」をカードで体験する

●**日時** 6月15日(木)14:00～15:00

●**場所** 八戸市立市民病院2階 講堂3

☎ 申込不要(可能であれば電話で事前に申し込みをお願いします)

＼ HIV検査を受けてみませんか /

6月1日から7日はHIV検査普及週間 **要申込** **匿名・無料** 申問保健予防課 ☎38-0718

近年の国内におけるHIV感染者・エイズ患者の新規報告数は、年間1,200件程度で推移しており、特に診断時、既にエイズを発症している割合が3割を超えているといわれています。

HIVに感染しても、何年間も無症状で経過し発病します。感染の有無は検査を受けなければ確認できません。

あなたもHIV検査を受けてみませんか。

- **検査日** 第2・4(木)9:00～12:00(1人おおむね40分程度) ※6月4日(日)はHIV検査普及週間の特設検査日
- **内容** 採血による検査(即日結果通知) ※希望者は、性感染症(性器クラミジア・梅毒)の検査も受けられます。

日本脳炎予防接種 **無料**

期別	標準的な接種スケジュール・回数	場所	持ち物
1期接種	初回	受託医療機関 ※「わが家の健康カレンダー」 をご覧ください。	母子健康手帳、 予診票
	追加		
2期接種	9歳～10歳の期間に1回接種		

- **特例対象者** 日本脳炎予防接種の積極的勧奨が差し控えられていたことにより接種機会を逃した人は、特例として、接種できなかった分を無料で受けることができます。特例対象者および接種方法は、市ホームページなどで確認してください。 申問保健予防課 ☎38-0715 市ホームページ内で「日本脳炎」を検索

＼ 接種費用を助成します /

子宮頸がん予防接種(HPVワクチン)を自費で接種した人への費用助成制度

積極的な勧奨を差し控えている間に接種の機会を逃した人で、定期接種の年齢を過ぎて、令和4年3月31日までにHPVワクチンの任意接種を自費で受けた人に接種費用の助成(償還払い)を行います。

- **助成対象** 次の全てに該当する人
 - ▷令和4年4月1日時点で八戸市に住民登録がある(※)
 - ▷平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた女性
 - ▷16歳になる年度(高校1年生相当)の年度末までにHPVワクチンの3回接種を完了していない
 - ▷17歳になる年度(高校2年生相当)以降、令和4年3月31日までに自己負担でHPVワクチンの予防接種を受けたことがある
 (※)自己負担で接種を受けたときに八戸市民でなかった人も、申請先は八戸市になります。
 - **助成額** 接種費用の実費相当額(市で設定する上限額の範囲内)
 - **実施期間** 令和7年3月31日まで
 - **申請書** 保健予防課で配布(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をご覧ください。
- 申問申請書を郵送または直接保健予防課 ☎38-0715

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付します **6月下旬** 申問健康づくり推進課 ☎38-0710

クーポン券を使用できる検診機関などは、同封するお知らせでご確認ください。また、4月以降、すでに市が実施している無料クーポン対象の検診を受診した人には、払戻申請書を7月以降送付する予定です。

種類	対象(共通)	対象年齢
子宮頸がん検診	4月1日時点で、右記の年齢であり、	20歳(平成14年4月2日～15年4月1日生)
乳がん検診	4月20日現在八戸市に住所がある女性	40歳(昭和57年4月2日～58年4月1日生)



※クーポン券の対象でない人は、有料でがん検診を受けることができます。子宮頸がん検診は1,000円、乳がん検診は、偶数年齢の人は1,000円、奇数年齢の人は4,400円です。詳しくは、「わが家の健康カレンダー」や市ホームページをご覧ください。

お気軽健康チェック

申問総合健診センター ☎70-5563

- **日時** 6月10日(土)9:00～11:00
- **場所** 総合健診センター1階 健康プロムナード(田向)
- **内容** 血管年齢測定、開眼片脚立ち測定、血圧測定、健診PR



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 (窓口相談) ▲	(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	7(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	6/5(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 ▲	7(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	
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	5(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 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 5/22(月)	
	認知症の人を抱える 家族のつどい	17(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。	(公社)認知症の人と家族の 会 青森県支部 ☎35-0930

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・対象	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	4(日)・8(木)・22(木) 9:00~12:00	HIV検査 (希望者は梅毒・性器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	8(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) 固健康づくり推進課 ☎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 ▲	14(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)	9(金)までに保健予防課 ☎38-0717