

7月 健康ガイド

※掲載の情報は5月31日現在のものです。諸事情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。

7月は“愛の血液助け合い運動”月間です 献血にご協力ください

現在、新型コロナウイルスの感染症拡大の影響により、献血協力者の深刻な減少が続いています。日本中で毎日輸血を必要としている多くの患者さんのため、医療に欠くことのできない献血に、皆さんの温かいご協力をお願いします。

●採血基準

献血の種類		年齢(※)	体重	最高血圧	最低血圧	脈拍	体温
全血献血	200ml	16~69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上	90mmHg以上 180mmHg未満	50mmHg以上 110mmHg未満	40回/分以上 100回/分以下	37.5℃ 未満
	400ml	男性 17~69歳 女性 18~69歳	男女 50kg以上				

(※)65~69歳の人は、60~64歳までの間に献血経験がある人に限ります。

●実施場所 献血実施の日時・場所は、青森県赤十字血液センターのホームページ、デーリー東北新聞の紙面「クリップ」欄でお知らせしています。市庁、総合保健センター、中央卸売市場などの公共施設のほか、一般のお客様も利用可能な事業所でも実施していますのでご確認ください。

●持ち物 献血が初めての人 本人確認ができる免許証や学生証
献血の経験がある人 献血カードをお持ちいただくとスムーズに受け付けができます。

●献血バスでは感染症対策を実施しています

感染症対策として、職員の体調チェック、マスクの着用、使用機材のアルコール消毒を実施しています。献血にご協力いただく皆さんにも、マスクの着用、手指のアルコール消毒、体温測定へのご協力をお願いします。

●献血にご協力いただける企業・団体を募集しています

献血バスを呼ぶためには、①献血バスの駐車スペース ②献血受付場所 が必要となります。申し込み・問い合わせは、青森県赤十字血液センターまでご連絡ください。

☎ 献血について…青森県赤十字血液センター献血推進課 ☎017-741-1512

記事について…保健総務課 ☎38-0706

市民病院にはがんの相談窓口があります

☎がん相談支援センター ☎72-5148

【がん相談支援センター】 がんについてのお悩み、どなたでも相談に応じます。(電話可)

●日時 平日8時15分~17時 ●場所 市民病院

【がん患者サロン】 予約不要

●日時 ①8月17日(木)②10月12日(木)各日14時 ●内容 ①がんと運動②がんと食事

【がん患者さん同士のおしゃべり会】 要申込

●日時 ①7月22日(土)②9月30日(土)各日13時 ●対象 ①乳腺外科の患者②がん全般

がん患者ヘウィッグ・胸部補整具の購入費用を助成します 要申込 健康づくり推進課 ☎38-0710

- 対象 がんと診断され、治療を受けた、または現に治療を受けている市民で医療用補整具を必要とする人
- 対象となる医療用補整具 令和5年4月1日以降に購入した(1)医療用ウィッグ(毛髪付帽子含む)①ウィッグ②装着用ネット(2)乳房補整具①補整下着②補整パッド③人工乳房
- 助成額 購入費の2分の1(上限3万円)

☎ 7月3日(月)から健康づくり推進課(郵送可) ※詳しくは市ホームページをご確認ください。



詳しくはこちら

認知症サポーター養成講座 要申込

- 日時 8月5日(土)10時~11時30分 ●場所 介護予防センター ●内容 認知症についての正しい知識、接し方を学ぶ
- 講師 キャラバン・メイト(介護予防センター職員) ●対象 初めて受講する人(高校生以上) ●定員 18人

☎ 6月22日(木)~7月21日(金)に電話で介護予防センター ☎38-0726



詳しくはこちら



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 (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	5日(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	7/3(月)までに 市ホームページから申し込み
	栄養士による個人相談 要申込 👤	5日(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	14日(金)14:00~15:30 福祉公民館(類家)	●演題 みんなで学ぼう! 糖尿病のキホン ●講師 <small>やましなみつひろ</small> 山科光弘(八戸赤十字病院)	7/5(水)~13(木)に 健康づくり推進課 ☎38-0713 (先着順)



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	10(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 6/22(木)	
	介護予防教室 要申込	24(月)13:15~14:30	●講話 口腔ケアで体もこころも健康アップ ●講師 <small>ほりかわり</small> 堀香(歯科衛生士) ●定員 18人 ●申込開始日 6/22(木)	
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	3(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 6/22(木)	

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	6(木)・20(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	6(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 👤	12(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)	11(火)までに保健予防課 ☎38-0717