

# 8月 健康ガイド

※掲載の情報は6月30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。

## 「第2次健康はちのへ21」を知っていますか？

固健康づくり推進課 ☎38-0713

市では「第2次健康はちのへ21」を策定し、毎年8月21日を健康はちのへ21の日として定めています。健康づくり戦略として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」「がん」「循環器疾患」「糖尿病」の9つの領域に分けて、市民主体の健康づくり運動を進めています。

3月1日に運用が開始されたスマートフォン用の健康アプリ「健はちプラス+」から、毎月、「健康はちのへ21」の内容や健康に関するお知らせ、市主催の健康講座について情報提供をしています。

皆さんの健康づくりにご活用ください



Android



iOS

## 8月は食品衛生月間です

固衛生課 ☎38-0720

夏は細菌性食中毒が発生しやすい時期です。次の3つの原則を守って食中毒を予防しましょう。

### ●細菌を「付けない」

こまめに手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具は洗って熱湯をかけておきましょう。

### ●細菌を「増やさない」

肉・魚など生鮮食品や総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。調理前の肉や魚、調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

### ●細菌を「やっつける」

十分に加熱しましょう。(目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上)



詳しくは市HPをご確認ください。

## 難病医療講演会のご案内 **要申込**

固保健予防課 ☎38-0717 FAX38-0736

市保健所では、難病の人がより安定した療養生活を継続できるように、専門の医師や管理栄養士による講演会を開催します。

●日時 8月31日(木)14時30分～16時30分

●場所 総合保健センター 大ホール

●演題 炎症性腸疾患の病気の理解と食事について

●講師 沖元二(八戸市立市民病院) 川口朝子(医療法人はちのへ99クリニック)

●対象 潰瘍性大腸炎およびクローン病の患者・ご家族、難病に関心のある人

☎8月24日(木)までに電話またはFAXで保健予防課

### 管理栄養士による個別相談 **要申込**

講演後、管理栄養士による個別相談を希望する人は、講演申し込みとは別に、事前に申し込みが必要です。(先着順)



## QOL 健診を受けてみませんか？ **要申込 無料**

固健康づくり推進課 ☎38-0710

QOL(クオリティ・オブ・ライフ:生活の質)健診は、弘前大学が開発した、楽しく、その場で結果が分かり、その場で健康の知識が得られる健診で、県内各地で実施されています。

●日時 9月24日(日) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

●場所 八戸商工会議所3階ホール

●定員 各50人(先着順) ●健診タイプ 簡易型

●測定項目 問診、体組成、血圧、野菜摂取量、立ち上がり(測定後に個別の結果説明を行います)

☎9月8日(金)までに青森県医師会 健やか力推進センター



申込フォーム



詳しくは市HPをご確認ください。

## 日曜日に婦人がん検診を実施します

固総合健診センター ☎70-5563

	乳がん	子宮頸がん
対象者	30歳以上の女性で、次のいずれかに当てはまる人 ▷偶数年齢(年度年齢)の人 ▷無料クーポン券をお持ちの人	20歳以上の女性
検査項目	乳腺超音波(30～38歳)、マンモグラフィー(40歳以上)	子宮頸部の内診、細胞診

●日程 ①9/10(日) ②6年1/21(日) ③6年2/25(日)

●場所 総合健診センター

●料金 各1,000円(無料クーポン券使用可)



## 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	2(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	7/31(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 👤	2(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	31(木)14:00～15:30 福祉公民館(類家) ※オンデマンド配信あり	脳血管疾患からあなたを守るために ●講師 村上寿孝(むらかみしゅんこう) <small>むらかみとしゆき</small>	8/22(火)～30(水)に健康づくり推進課 ☎38-0713(先着順) 〈オンデマンド配信〉 申込期間内に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相談	
	栄養相談 要申込 ☎ 👤		管理栄養士による介護予防に関する低栄養などの相談 ●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相談 ●対象 もの忘れについて受診歴がない人	
講座	脳いきいき教室 要申込	21(月)13:15～14:30	認知症自己チェックと、認知症予防のための講話 ●定員 15人 ●申込開始日 7/24(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  (公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	28(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 7/24(月)	
	認知症の人を抱える家族のつどい	19(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。	

## 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	10(木)・24(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	10(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 👤	9(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)	8(火)までに保健予防課 ☎38-0717