

9月 健康ガイド

9月は「世界アルツハイマー月間」です

固介護予防センター ☎38-0726

アルツハイマー病などの認知症への理解を呼びかけるイベントとして、全国でさまざまな取り組みをしています。介護予防センターでは、認知症に関するパンフレットなどを設置するほか、9月中旬から市総合保健センターを認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。



9月24日～30日は「結核予防週間」です

固保健予防課 ☎38-0716

結核は、かつては不治の病と恐れられ、50年程前までは、死亡原因の第1位でした。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、決して過去の病気ではなく、今もなお年間約12,000人の新しい患者が発生し、約2,000人弱が命を落としている「現代」の病気であり、国内最大級の感染症です。

●「空気感染」する病気です

結核とは、結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です。結核菌の混ざったしぶきが咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります(空気感染)。ただし、結核に感染してもすぐに発病するわけではなく、また、すべての人が発病するわけでもありません。

●初期症状は「風邪」とよく似ています

結核の初期症状は、普通の風邪とよく似ています(せき・たん・発熱・胸痛など)。特に高齢者は、体のだるさや微熱が続いたり、急に体重が減ってきたりしたら、結核の可能性もあります。2週間以上症状が続く場合は、早めに医療機関を受診することが大切です。

●若者の間でも広がる「結核」

結核患者は高齢者に多いですが、近年は免疫のない若者の間でも増えています。また、働き盛りの年代の人は、症状が出てから医療機関を受診するまでの期間が長くなっています。早期に発見されれば薬がよく効き早く治りますが、発見が遅れると症状が重症化し、周囲の人に感染させてしまうこともあります。

●結核の予防方法

①BCG接種を受けましょう

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、生命を危うくすることもあります。予防するためには、BCG接種が有効です。遅くとも生後1歳まで(標準的接種期間は生後5～7か月)に接種を受けましょう。

②早期発見のために、毎年忘れずに、胸部エックス線検査を受けましょう

▷職場健診・学校健診など ▷職場などで検診を受けられない40歳以上の人…住民健診(肺がん・結核検診)

～あなたのつらい気持ちを「こころの相談窓口」にお話ししてみませんか～

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

固保健予防課 ☎38-0717

自殺対策基本法では、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と位置づけ、「いのち支える自殺対策」に重点的に取り組む期間としています。市では「自殺予防週間」に合わせて自殺予防や相談窓口に関するパネル展示を市庁舎や総合保健センターで行うほか、下記の日程で「こころの相談窓口」を設置し、つらい気持ちを抱えている人の相談に電話で応じます。一人で悩まずにご相談ください。

●日時 9月13日(水)・15日(金)8時15分～21時(相談受付は20時30分まで)

自死遺族のつどい 要申込

固青森県立精神保健福祉センター ☎017-787-3951

大切な人を自死で失うことはとてもつらいことです。「つどい」は大切な人を亡くした人が集まり、参加者同士で自分の体験や思いをありのまま語りあい、分かち合う場です。

●日時 9月10日(日)、6年3月9日(土)13時30分～15時30分

●場所 八戸駅ユートリー 4階研修室

●対象 自死でご家族、ご友人や恋人など身近な人を亡くした人

事前電話で申し込み



状況により開催しない場合もありますので、開催の可否については事前にお問い合わせください。

※掲載の情報は7月27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。



新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種(秋冬の追加接種)を実施します

- **対象** 追加接種可能なすべての年齢の人
▷高齢者や基礎疾患のある人…引き続き接種を受けることをお勧めします。
▷健康な64歳以下の人…接種の努力義務はありませんが、希望する場合受けられます。
- **実施期間** 5年9月から12月まで(予定)
- **ワクチン** オミクロン株XBB.1系統対応1価ワクチン
- **接種券** 5月8日～8月末に直近の接種を受けた人には、順次お送りします。
これ以外の方は、これまでにお送りした接種券をお使いください。
- **接種方法** ▷医療機関(約100か所)
順次接種を開始します。医療機関に直接予約してください。
※市ホームページに一覧を掲載しています。市コールセンターでも案内します。
▷集団接種(総合健診センター)
市コールセンターまたはホームページで、9月4日(月)から予約を受け付けます。
※集団接種の日程は、9月25日(月)から12月中旬までとし、国が検討を進める制度変更に伴い、
集団接種は年内で終了の予定です。



☎八戸市新型コロナワクチンコールセンター(平日9時～18時)

問い合わせ専用 ☎38-4442(接種券の再発行、医療機関の案内など)、集団接種予約専用 ☎38-5165

※掲載の情報は7月27日現在のものです。最新の情報は市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

お気軽健康チェック **無料**

☎総合健診センター ☎70-5563

- **日時** 9月2日(土)9時～11時
- **場所** 総合健診センター1階 健康プロムナード
- **内容** 血管年齢測定、長座体前屈測定、血圧測定、健診PR



9月は「がん征圧月間」です ～がん検診を受けましょう～

がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に1回(乳がん検診は2年に1回)はがん検診を受診しましょう。検査内容や受託医療機関などは、「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

種類	対象	自己負担額	検診場所
胃がん検診	40歳以上	1,000円	総合健診センター(65歳以上、40～64歳の心身障がい者の人は受託医療機関でも受診可)
大腸がん検診		600円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	総合健診センター、受託医療機関
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	総合健診センター
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	
乳がん検診 ※妊娠中・授乳中の人は受診不可	30歳以上で年度内 偶数年齢になる女性	1,000円	

☎☎総合健診センターまたは受託医療機関へ直接お申し込みください。

総合健診センター ☎70-5563 ☎96-6124(予約受付8時～16時45分)

「受託医療機関」が次のとおり変更します

☎保健予防課 ☎38-0715

わが家の健康カレンダーおよび市ホームページ掲載の「受託医療機関」が次のとおり追加になります。


	医療機関	住所・電話	内容	
追加	はらだクリニック	南部町苫米地 ☎60-1661	子宮頸がん・二種混合	要予約





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	6(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	9/4(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 👤	6(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	13(水)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	●演題 歯周病は万病のもと~全身への影響と予防について~ ●講師 栗田崇之(栗田歯科医院)	9/4(月)~12(火)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	体いきいき教室 要申込	11(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 8/22(火)		
	家族介護教室 要申込	25(月)13:15~14:30	●講話 認知症の人と家族の思いに寄り添うために~つながっていることの大切さ~ ●講師 石戸育子<(公社)認知症の人と家族の会 青森県支部> ●定員 18人 ●申込開始日 8/22(火)		
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	4(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 おおむね65歳以上で、もの忘れで病院を受診し、薬を処方されていない経過観察中の人 ●定員 10人 ●申込開始日 8/22(火)		介護予防センター ☎38-0726

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	7(木)・21(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	7(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 👤	13(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)	12(火)までに保健予防課 ☎38-0717