

# 10月 健康ガイド

※掲載の情報は9月1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。

## 八戸市総合保健センター代表電話番号のお知らせ

固保健総務課 ☎38-0708

八戸市総合保健センターの代表番号が「0178-38-0700」となりました。こちらにお電話いただくと、音声案内が流れますので、ご用件に応じた案内ダイヤルを押していただくことで、保健センター内の担当部署へおつながります。

どこに電話をかけていいかわからない場合や、担当部署の電話番号がわからない場合は、代表番号「0178-38-0700」へお電話ください。

## 精神保健福祉普及運動週間

固保健予防課 ☎38-0717

精神障がい者の福祉の増進および精神保健の向上を図ることを目的として、毎年10月に全国的に実施されています。精神疾患は誰にでも起こりうる身近なものです。早期に適切な治療を受けることが早期回復につながります。正しい知識を身につけて理解を深めることで、精神疾患や精神障がいに対する偏見をなくしましょう。

精神的な不調やこころの病気に関する不安や悩みについて、精神保健福祉士や保健師が相談をお受けします。また、月1回、精神科医師による精神保健福祉相談も実施しています。(要申込)

※来所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。

※月1回の精神科医師による精神保健福祉相談の日程は、22ページの「HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉」をご覧ください。

## 命のボランティア 骨髄バンク事業にご協力ください

### 骨髄ドナー登録にご協力ください

白血病や再生不良性貧血などの病気の治療には、骨髄や末梢血幹細胞の移植が有効ですが、提供者(ドナー)の不足により、移植を受けられない患者さんがいます。一人でも多くの命を救うために骨髄ドナー登録にご協力ください。

●対象 ①18歳以上54歳以下で健康状態が良好 ②体重が男性45kg以上、女性40kg以上

③骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分理解している ※健康状態などにより登録できない場合があります。

●登録までの流れ 骨髄ドナー登録説明員から説明を聞いた後、血液の検査を行い、登録の手続きに進みます。

☎固あおもり骨髄ドナー登録募る会 ☎090-5832-3531(佐藤) ✉sato-kouji@tea.ocn.ne.jp

### 骨髄バンク ボランティア「骨髄ドナー登録説明員」が不足しています

一人でも多くの人にドナー登録をしていただくためには、より多くの会場に説明員を配置することが必要ですが、三八地区では説明員の不足が課題となっており、下記のとおり説明員を募集しています。

●対象 三八地区在住の18歳以上で月1~2回程度活動できる人 ●活動費 2,000円(1日)と交通費(バス代)

●認定までの流れ 青森県骨髄ドナー登録推進会が開催する研修会(半日~1日程度)、献血会場での実地研修(半日程度)を受講後、(公財)日本骨髄バンクから骨髄ドナー登録説明員として認定されます。

☎固あおもり骨髄ドナー登録募る会 ☎090-5832-3531(佐藤) ✉sato-kouji@tea.ocn.ne.jp

### 骨髄ドナーになった人およびドナー休暇を付与した事業所に対し、助成金を交付します

#### ●対象

ドナー	事業所
①骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けた ②骨髄などの提供が行われた日に、市内に住所があった ③同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない ④市税の滞納がない	①ドナーが勤務している青森県内の事業所で、ドナーに対しドナー休暇を付与した ②国、独立行政法人、地方公共団体および地方行政法人でない ③同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない ④市税の滞納がない

#### ●助成金額

ドナー	事業所
骨髄などの提供に要した日数のうちドナー休暇などが利用できなかった日数に2万円を掛けた額	ドナー休暇を与えた日数に1万円を掛けた額 ※いずれも1回の提供につき7日間を上限

☎固保健総務課 ☎38-0706



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	4(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	10/2(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 👤	4(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(金)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	中高年に多いからだの痛み ●講師 油川修一(青森労災病院 整形外科部長)	10/2(月)~12(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・場所	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(要介護・要支援の認定を受けていない人または総合事業を利用していない人) 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	16(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 ●対象 もの忘れに関する薬を処方されていない人 ●申込開始日 9/22(金)	
	介護予防講座 要申込	23(月)13:15~14:30	シニアのためのこころの健康づくり~いきいきと暮らすための方法~ ●講師 瀧澤志穂(臨床心理士) ●定員 18人 ●申込開始日 9/22(金)	
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	2(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、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 9/22(金)	
	認知症の人を抱える家族のつどい	14(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。	
講演会	はちのへ認知症フォーラム	8(日)13:15~15:30 総合保健センター1階 大ホール ほか	●テーマ 認知症と車の運転について考える ●定員 200人(先着順) ※詳しくは34ページをご覧ください。	(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930

認知症サポーター養成講座 要申込

- 日時 11月10日(金)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
- ☎問9月22日(金)~10月27日(金)に電話で介護予防センター ☎38-0726

詳しくはこちら



## 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 <b>要申込</b>	12(木)・26(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 <b>要申込</b>	12(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 <b>要申込</b>	11(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)	10(火)までに保健予防課 ☎38-0717

## 各種予防接種

☎保健予防課 ☎38-0715 38-0736

受託医療機関の  
確認はこちら



○接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」または市ホームページに掲載)

名称	対象	期間・回数	費用・持ち物・その他
高齢者のインフルエンザ予防接種	▷満65歳以上の人 ▷満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に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	10/20(金)~12/20(水) 1回	1,000円 ▷予診票(無料の対象になる人)▷健康保険証(生年月日・住所を確認できるもの) ▷医療費受給者証など(生活保護世帯の人)
接種料金の免除	生活保護世帯の人 <b>申請不要</b>	65歳以上の人へ、無料で接種できる専用の予診票を個別送付します。紛失した人・届かない人は保健予防課へご連絡ください。	
	市民税非課税世帯の人 <b>要事前申請</b>	必ず接種前に手続きが必要です。【申請受付期間】10/2(月)~12/20(水) 【申請場所】総合保健センター1階特設会場、南郷事務所、各市民サービスセンター ※代理人でも申請可能です。総合保健センター以外での申請の場合、予診票の受け取りに10日間程度かかります。 ※自己負担免除申請書・予診票は受託医療機関にも用意していますが、自己負担免除対象者の予診票は、総合保健センターで発行します。 ※接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。	
高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種	過去に一度も接種したことがない市民で、次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 ②満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に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	6年3/31(日)までに 1回 ※期間を過ぎると対象外	2,000円 ▷予診票 ▷健康保険証
接種料金の免除	生活保護世帯の人 市民税非課税世帯の人 <b>要事前申請</b>	必ず接種前に手続きが必要です。【申請場所】保健予防課(田向)、南郷事務所、各市民サービスセンター ※代理人でも可能です。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。 ※接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。	
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	クーポン券使用期限 6年3/31(日)まで	●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。)
	【クーポン券の申請方法】保健予防課に「風しんクーポン券交付申請書」を提出(郵送・FAXでの申請も可)。申請様式は、保健予防課に設置しているほか、市ホームページからダウンロード可		

## わが家の健康カレンダー掲載の「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	滝澤整形外科クリニック	根城一丁目 ☎73-3232	高齢者インフルエンザ	要予約
	はるクリニック	類家四丁目 ☎20-9085		要予約
	河原木ファミリークリニック	日計一丁目 ☎32-6521	BCG、ロタ、四種混合、二種混合、ヒブ、水痘、麻しん風しん混合、小児用肺炎球菌、日本脳炎、B型肝炎、子宮頸がん、任意風しん、成人5期風しん 高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ	要予約 予約不要 外来時間の接種
変更	むらかみ脳神経クリニック	変更前:売市四丁目 変更後:長根一丁目		

# 八戸市健康フェスタ2023

固国保年金課 ☎43-9376  
主催 八戸市

＼ 観覧・参加 無料 /

10/21(土) 13:00～16:00 はっち

10/22(日) 9:00～16:00 はっち&マチニワ

10/23(月) 9:00～12:00 はっち

4年ぶりに  
シアターイベント、  
健康測定会、  
がん相談が復活!



## シアターイベント

10/22(日) はっち2階 シアター2

シアターイベントにご来場の先着  
100人に健康グッズをプレゼント!



## ＼ シアターイベント① /

### 市民フォーラム

～市民と共に健康を考える～

主催 八戸市医師会、デーリー東北新聞社

● 10:00～11:00

演題 高齢期のうつとフレイル予防

講師 いはらかずしげ  
井原一成  
(弘前大学大学院医学研究科教授)



● 11:00～12:00

演題 “短命県”から学ぼうもの

講師 青森県寿命アップ推進会議副委員長  
青森県医師会副会長  
なかじしげゆき  
中路重之  
(弘前大学大学院医学研究科特任教授)



## ＼ シアターイベント② /

### 八戸市立市民病院 市民公開講座

● 13:30～14:30

演題 あなたの腎臓は大丈夫ですか？

ー糖尿病性腎症を早期発見するにはー

内容 八戸市糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて。糖尿病のこと、腎臓病のこと、一緒に考えてみませんか？

講師 くどうたかのり  
工藤貴徳(八戸市立市民病院  
糖尿病代謝内科部長)



4年ぶりに復活!!

八戸市  
健康フェスタ!  
2023

はっち&マチニワ

観覧・参加  
無料

### 健康パネル展



日時 10/21(土)13:00～10/23(月)12:00  
場所 はっち1階 はっちひろば・ギャラリー1  
内容 健康に関する展示ブース

### 健康測定会



明治安田生命保険相互会社による



日時・場所  
10/21(土)13:00～16:00・はっち1階 シアター1  
10/22(日)10:00～16:00・マチニワ  
内容 血管年齢測定  
カゴメ「バジチェック」体験 など

八戸市立市民病院地域医療連携室  
がん相談支援センターによる

### 出張「がんの相談窓口」



日時 10/22(日)13:00～16:00  
場所 はっち1階 シアター1  
内容 「がん」に関するさまざまな相談をお受けし、  
問題解決のお手伝いをします。