

11月 健康ガイド

※掲載の情報は10月2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。

八戸市認知症情報連携ツール活用促進事業 「あおり医療・介護手帳」のご案内

固高齢福祉課 ☎43-9189

認知症の人や家族などの介護者が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、要件に該当する希望者へ「あおり医療・介護手帳」を交付しています。認知症の人が医療機関を受診したり、介護サービスなどを受けたりする際、介護保険情報や医療・歯科・介護、認知症のことなどを記載し、医療・介護関係者で情報を共有することで、より適切なサービスの提供を目指しています。

- **対象** 次の全てに該当する人
 - ①市内在住で、医療機関で認知症の診断を受けている
 - ②個人情報の活用にご同意できる
 - ③本人や家族、関係者が手帳を管理できる
- **窓口** 高齢福祉課または各地区の高齢者支援センター

詳しくは
こちら



11月は糖尿病月間 糖尿病を予防しましょう

固健康づくり推進課 ☎38-0713

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。この状態を放置すると、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こす可能性が高まります。

11月は糖尿病月間、11月14日は世界糖尿病デーです。
この機会に、生活習慣の見直し・改善に努め、糖尿病予防に取り組んでみませんか。

● 八戸市の糖尿病についての現状

- ①糖尿病による死亡率は全国と比べて1.4倍高い。(令和3年度)
- ②特定健康診査の受診率(令和3年度)は28.5%で、全国の36.4%、青森県の35.2%と比べて低い。

健診では、血糖値を確認できるほか、生活習慣病のリスクを早期に発見することができます。

健診を受けて自分の健康状態を把握し、糖尿病予防に取り組みましょう!



糖尿病予防のための合言葉

うみねこ

- う うみねこ体操^(※)で運動習慣
- み みんなで気をつけよう
バランスの良い食事
- ね ねらいは適正体重
- こ ことしも行こう健康診査

(※)うみねこ体操とは、平成26年度に八戸の健康まもり隊2期生が考案した健康体操です。

作：八戸市保健推進員 八戸の健康まもり隊6期生



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

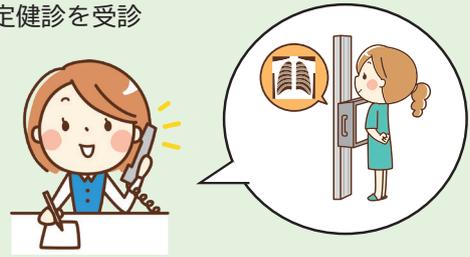
	名称	日時・場所	内容・テーマほか	申し込み・問い合わせ先
相談	保健師による健康相談 (窓口相談) 👤	(月)~(金) ※(祝)を除く 10:00~12:00、13:00~16:00	成人の心身の健康相談	健康づくり推進課 ☎38-0713
	オンライン健康相談 要申込	1(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	10/30(月)までに市ホームページから申し込み
	栄養士による個人相談 👤	1(水) 10:00~12:00、13:00~16:00	生活習慣病が気になる人の食生活についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0710
講座	市民健康づくり講座 要申込	16(木)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	動脈硬化は怖い病気のはじまり ●講師 及川広一(類家内科クリニック)	11/7(火)~15(水)に健康づくり推進課 ☎38-0713(先着順) ※オンデマンド配信の申し込みは市ホームページから

特定健診未受診者へ電話で受診勧奨しています

固国保年金課 ☎43-9376

40歳以上の八戸市国保加入者のうち、2年度に特定健診受診後、1度も特定健診を受診していない人に、電話による受診勧奨を実施しています。

- **実施期間** 6年3月29日(金)まで
 - **電話勧奨実施者** 八戸市総合健診センター(市委託事業)
 - **発信電話番号** ☎70-5563
 - **勧奨内容** 健診受診の案内、受診状況・受診予定についての質問
- ※ATMの操作や金銭の振込などをお願いすることは一切ありません。



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(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	体いきいき教室 要申込	13(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 10/23(月)	
	認知症サポーター養成講座 要申込	10(金)10:00~11:30	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 ●定員 18人 ●申込期限 10/27(金)	
	家族介護教室 要申込	27(月)13:15~14:30	●講話 かむ力・飲み込む力に合わせた食事 ●講師 管理栄養士 ●定員 18人 ●申込開始日 10/23(月)	
講演会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	20(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 10/23(月)	

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	9(木)・16(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	9(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 ▲	8(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)	7(火)までに保健予防課 ☎38-0717