

12月 健康ガイド

※掲載の情報は11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。

12月1日は「世界エイズデー」

☎ 固間保健予防課 ☎ 38-0718(エイズ専用電話)

WHO(世界保健機関)は、世界的レベルでのエイズまん延防止と患者や感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「世界エイズデー」と決めました。

市では、エイズデーにあわせて、11月22日(水)から12月22日(金)の間、総合保健センターでパネル展示やライトアップを行うほか、12月3日(日)に特例検査を実施します。

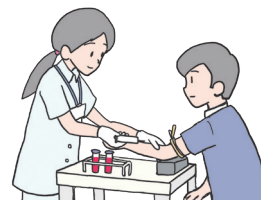


特例検査(匿名検査) 要申込

- 日 時 12月3日(日)9時~15時
- 場 所 総合保健センター1階 保健所診療所
- 定 員 10人
- 検査費用 無料
- 申込期限 12月1日(金)

平常時の検査

19ページをご確認ください。
※希望者はエイズ検査とあわせて性感染症検査(性器クラミジア、梅毒、B型・C型肝炎)もできます。



事業者の皆さん、受動喫煙対策はお済みですか？

☎ 固健康づくり推進課 ☎ 38-0710

改正健康増進法が令和2年4月1日より全面施行となり、飲食店・事業所・工場・ホテルなど多くの人々が利用する施設は原則屋内禁煙となりました。これにより、施設管理者は受動喫煙を防止する措置などが必要となりましたので、受動喫煙対策を実施していない事業者は、速やかに対策を講じるようお願いします。

法律により屋内での喫煙が認められるケースは、次のいずれかです

- ▷ 屋内に基準を満たした喫煙専用室または加熱式たばこ専用喫煙室を設置した場合
- ▷ 既存特定飲食店に該当し、保健所に喫煙可能室設置届出書を提出した場合

【既存特定飲食店】 (次の要件をすべて満たしている飲食店)

- ① 令和2年4月1日時点で現存する店舗
- ② 資本金または出資金の総額が5千万円以下
- ③ 客席面積が100㎡以下

※喫煙室または届け出をした飲食店には20歳未満の人は立ち入ることができません。

※喫煙室を設置または届け出をした飲食店は、施設や喫煙室の入口に標識を提示しなければなりません。



受動喫煙対策推進マスコット「けむいモン」

冬場のノロウイルス食中毒に注意しましょう！

☎ 固衛生課 ☎ 38-0720

ノロウイルスによる食中毒は、主に調理者を通じた食品の汚染により発生します。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒を起こしやすいため、注意が必要です。

予防のポイント



冬は特に注意が必要です。しっかり予防しましょう！



詳しくはこちら

休日健診・ドックをご利用ください

要申込

国保年金課 ☎43-9376(国保)、43-9065(後期)

- 実施日 12月10日(日)、6年3月2日(土)
 - 場 所 総合健診センター
 - 対 象 八戸市国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者
- ☎電話で総合健診センター ☎70-5563(先着順)

ゲートキーパー研修(基礎編)

要申込

申 固保健予防課 ☎38-0717

ゲートキーパーは「命の門番」を意味し、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人をいます。悩んでいる人への声のかけ方、傾聴の仕方を学んでみませんか？

- 日時 12月21日(木)13時30分～15時30分
 - 場所 総合保健センター1階 大ホール
 - 講師 藤林正雄(認定NPO法人あおもりいのちの電話理事長)
 - 内容 ゲートキーパーの役割など
- ☎12月15日(金)までに電話または右記二次元バーコードから申し込み
※基礎編を終了した人を対象に、6年2月2日(金)に実践編を開催予定



申し込み
はこちら

高齢者インフルエンザ定期予防接種が終了間近です

12/20まで

固保健予防課 ☎38-0715

市では、インフルエンザの流行シーズンに備え、10月20日から12月20日まで高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。期限を過ぎての接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。

- 接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」および市ホームページに掲載)



受託医療機関の
確認はこちら

名称	対象	接種期限	費用・持ち物
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	12/20(水)までに1回	1,000円 ▷予診票(接種料金免除の対象になる人) ▷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 申請不要	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ています。紛失した場合は、申請手続きが必要です。8月中旬以降に保護開始になった人は、保健予防課へご連絡ください。	
	市民税非課税世帯の人 要事前申請	必ず接種前に手続きが必要です。【申請期限】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。 ※12/8(金)以降に南郷事務所・各市民サービスセンターで申請した人は、総合保健センターでの受け取りになります。 ※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	12/4(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 👤	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	7(木)13:30～15:00 福祉公民館(類家)	COPDを知っていますか？ ～全身に影響する病気 肺の生活習慣病～ ●講師 田なか由紀子(メディカルコート八戸西病院)	11/28(火)～12/6(水)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(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	11(月)13:15~14:30	脳の元気度自己チェックと、認知症予防のための講話 ●対象 認知症の診断を受けていない人 ●定員 15人 ●申込開始日 11/22(水)		
	介護予防講座 要申込	18(月)13:15~14:30	●講話 正しい薬の飲み方 ●講師 武内由貴(薬剤師) ●定員 18人 ●申込開始日 11/22(水)		
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。 ●定員 10人 ●申込開始日 11/22(水)		●対象 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)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 介護予防センター ☎38-0726
	認知症の人を抱える家族のつどい	16(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	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

「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	よねざわ内科消化器内科クリニック	根城五丁目 ☎38-0058	高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ	要予約