



1月

健康ガイド



予防接種の受け忘れはありませんか？

固保健予防課 ☎38-0715

八戸市民で、次の対象年齢の人は無料で接種が受けられますが、期間を過ぎると**有料**になります。感染を防ぐため、予防接種を受けましょう。

- **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)
- **持ち物** 母子健康手帳、予診票(※)



子ども保健

名称	対象者	期間	回数	備考
子どもの麻しん・風しん	▷1期 生後12か月～24か月の乳児 ▷2期 平成29年4/2～30年4/1生まれの人	▷1期 通年 ▷2期 6年3/31(日)まで	各期 1回	(※)麻しん・風しん(2期)と二種混合の対象者には、4月に予診票を個別送付しています。もし、お手元がない場合、予診票は受託医療機関にも用意しているほか、保健予防課でも配布しています。
二種混合(ジフテリア・破傷風)	小学校6年生で、四種混合または三種混合の第1期予防接種を3～4回接種している人	6年3/31(日)まで	1回	

冬休み 親子で一次救命とAEDの使い方を学ぼう

要申込

申問保健総務課 ☎38-0706

- **日時** 1月10日(水)14:00～16:00
- **場所** 八戸市立市民病院 北棟大会議室
- **講師** 野田頭達也のだがしら たつや(市民病院救命救急センター所長)
- **対象** 小学生以上の子どもとその保護者
- **定員** 20組 ※申込多数の場合抽選
- **その他** 動きやすい服装でお越しください。
なるべく公共交通機関をご利用ください。

☎5年12月25日(月)までに下記の二次元バーコードまたはEメールで申し込み

📧 hokensomu_event@city.hachinohe.aomori.jp



申し込みはこちら



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	10(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	1/5(金)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 👤	10(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	18(木)13:30～15:00 福祉公民館(類家)	お薬の正しい知識と使い方 ●講師 武内由貴 <small>たけうち ゆき</small> (ワカバ薬局)	1/9(火)～17(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

※掲載の情報は12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。



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歳以上で、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	22(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 12/22(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	15(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 12/22(金)	

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	11(木)・25(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	11(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) (副健康づくり推進課 ☎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 👤	10(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)	9(火)までに保健予防課 ☎38-0717

ひきこもりに関する講演会 要申込

甲斐保健予防課 ☎38-0717

- 日時 2月3日(土)13時30分~15時15分(13時受付開始)
 - 場所 総合保健センター 1階大ホール
 - 演題 ひきこもりについて考える~本人・家族の尊厳~
 - 講師 工藤智子(弘前愛成会病院)
 - 定員 60人程度(先着順)
- ☎1月9日(火)~2月2日(金)に保健予防課

