

# 2月 健康ガイド

※掲載の情報は12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。

## 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

調理する人の健康管理



作業前などの手洗い



調理器具の消毒



嘔吐物などの適切な処理



詳しくはこちら

## 5年度「歯周病検診」は3月31日㊄で終了します 無料

固健康づくり推進課 ☎38-0710

対象者には、5年4月に受診券を送付しています。

- 受診回数 年度内1回
- 対象 40歳(昭和58年4月1日~59年3月31日生)  
50歳(昭和48年4月1日~49年3月31日生)  
60歳(昭和38年4月1日~39年3月31日生)  
70歳(昭和28年4月1日~29年3月31日生)
- 費用 無料(治療が必要な場合は自己負担)
- 受診方法 市内の受託歯科医院へ直接お申し込みください。

※受託歯科医院は「わが家の健康カレンダー」、市ホームページをご覧ください。

※受診券がなくても、健康保険証などで対象年齢であることが確認できれば受診できますが、必ず「八戸市歯周病検診」を受診したい旨を申し出て受診してください。



詳しくはこちら

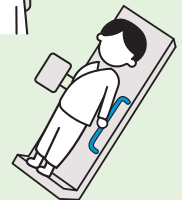


## がん検診を受けましょう

固総合健診センター ☎70-5563

がんは、日本人の2人に1人が生涯において一度はかかると言われており、早期発見・早期治療が大切です。検査内容や受託医療機関などは、3月に配布している「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

種類	対象者	自己負担	検診場所
胃がん検診	40歳以上	1,000円	・総合健診センター ・受託医療機関
大腸がん検診	※受託医療機関で受診する場合は、65歳以上の人 および40歳から64歳の心身障がいをお持ちの人	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
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	
乳がん検診	30歳以上で年度内偶数年齢になる人 ※妊娠中・授乳中の方は受診不可	1,000円	



☎直接、総合健診センター(受付時間8:00~16:45)または受託医療機関

## 健康づくり推進課 Instagram 開設!

固健康づくり推進課 ☎38-0713

八戸市の健康に関するさまざまな情報を発信しています。八戸市健康づくり推進課のアカウントをフォローして、健康について考えるきっかけにしませんか? たくさんの「フォロー」&「いいね!」をお待ちしています!



フォローはこちら



# 5年度 高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種は3月31日㊤で終了します

固保健予防課 ☎38-0715

市では、高齢者肺炎球菌の定期予防接種を実施しています。この定期予防接種は、1人1回、対象となる年度に、肺炎球菌ワクチンを接種できるものです。5年毎に対象になるものではありませんのでご注意ください。



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」または個別通知される一覧表に掲載)

対象者	費用・期間(回数)	持ち物・備考
過去に一度も接種したことがない市民で、①②のいずれかに該当する人 ①令和5年度に、 <b>65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳</b> 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有する人	2,000円 3/31(日)まで(1回) ※期間を過ぎると対象外	● <b>持ち物</b> 健康保険証など(生年月日、住所を確認できるもの)、予診票(個別通知に同封) 【自己負担の免除申請】 <b>要事前申請</b> 対象者のうち生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、 <b>接種前に申請すると免除</b> ☎保健予防課(田向)、南郷事務所、各市民サービスセンター ※接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。 ※代理人の申請も可。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。



## 介護予防



介護予防センターについてはこちら

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。	● <b>対象(共通)</b> 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 <b>要申込</b> ☎ 👤	(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 <b>要申込</b> ☎ 👤		管理栄養士による介護予防に関する低栄養などの相談 ● <b>対象</b> 病院などから栄養指導を受けていない人	
	体力測定 <b>要申込</b> 👤		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 ● <b>対象</b> 整形外科に通院していない人	
	もの忘れチェック <b>要申込</b> 👤		質問票で確認しながら、もの忘れについての相談 ● <b>対象</b> もの忘れについて受診歴がない人	
講座	脳いきいき教室 <b>要申込</b>	19(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 ● <b>対象</b> 認知症の診断を受けていない人 ● <b>定員</b> 15人 ● <b>申込開始日</b> 1/22(月)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 <b>要申込</b>	26(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。 ● <b>定員</b> 15人 ● <b>申込開始日</b> 1/22(月)	
	認知症の人を抱える家族のつどい	17(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。	(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930



## 成人保健



Instagramでも情報発信中!

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 <b>要申込</b>	7(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	2/5(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 <b>事前申込優先</b> 👤	7(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 <b>要申込</b>	8(木)13:30~15:00 福祉公民館(類家)	全身の健康は歯と口の健康から ● <b>講師</b> 岡田勝志(お歯科)	1/29(月)~2/7(水)に健康づくり推進課 ☎38-0713(先着順)

## 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	8(木)・22(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	8(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(エイズ専用電話) ☎38-0718
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 👤	14(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)	13(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」が次のとおり変更になります。

	医療機関	住所・電話	内容	
新規	八戸にこクリニック	白銀町字左新井田道 ☎38-7825	風しん5期(抗体検査・予防接種)	要予約
新規	おひさま在宅クリニック八戸	南類家二丁目 ☎32-0705	高齢者肺炎球菌・インフルエンザ、任意風しん	要予約
追加	はるクリニック	類家四丁目 ☎20-9085	高齢者肺炎球菌	要予約
追加	はちのへ西脳神経クリニック	尻内町字鴨ヶ池 ☎20-8122	風しん5期(抗体検査・予防接種)	要予約
変更	健呼吸器内科・アレルギー科クリニック	田向四丁目 ☎51-8520	高齢者肺炎球菌(予約不要から要予約に変更)	要予約
変更	嶋田医院	鮫町字持越沢 ☎33-1785	二種混合、麻しん・風しん混合 (予約不要から要予約に変更)	要予約
削除	たんぼぼ皮フ科クリニック	南類家一丁目 ☎72-4112	風しん5期(抗体検査・予防接種)	
削除	村上耳鼻咽喉科	本徒士町 ☎22-4717	ヒブ、小児用肺炎球菌	
削除	巴小児クリニック	下長四丁目 ☎20-3330	定期予防接種(乳幼児・高齢者)、任意風しん	

## 後期高齢者医療被保険者の医療費通知を発送します

☎青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

青森県後期高齢者医療広域連合では、所得税の確定申告または市県民税の申告をする際の医療費控除の適用を受ける場合の自己負担相当額が記載された医療費通知を送付します。

- 通知書発送 2月末(予定)
- 通知書に記載される対象期間 5年1月~12月診療分

## 肺がん・中皮腫など石綿関連疾病にかかった人への補償・救済制度

☎青森労働局労災補償課 ☎017-734-4115、八戸労働基準監督署 ☎46-3311

呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された人には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。

仕事で石綿を取り扱ったり、吸ったりしたことがあり、肺がん、中皮腫などの呼吸器系疾病にかかった人または亡くなった人がいましたら、青森労働局労災補償課または八戸労働基準監督署へご相談ください。

## 赤十字活動資金へのご協力をお願いします

☎日本赤十字社青森県支部八戸市地区事務局(福祉政策課内) ☎43-9258

日本赤十字社では、災害や感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を限りなく軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及強化、行政などと連携した地域での講習普及などに取り組んでいます。こうした活動は全て、地域の皆さんから寄せられる会費と寄付金によって支えられています。

皆さんの赤十字会員への加入ならびに赤十字活動資金(会費・寄付金)のご支援をよろしくお願いいたします。