



# 4月 健康ガイド



## 八戸市新型コロナウイルス感染症コールセンターの業務終了 保健予防課 ☎38-0716

八戸市新型コロナウイルス感染症コールセンターは3月31日をもって終了します。  
4月以降の問い合わせ先は、下記の通りです。

- **新型コロナウイルス感染症の症状や受診先の相談など**  
▷保健予防課 ☎38-0729(平日8時15分~17時)
- **その他の相談窓口**  
▷青森県新型コロナウイルス感染症総合電話相談 ☎0570-065-965(24時間受付)  
▷厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565-653(9時~21時受付)



## がん患者ヘウィッグ・胸部補整具の購入費用を助成します 要申込 申問健康づくり推進課 ☎38-0710

- **対象者** がんと診断され、治療を受けた、または現に治療を受けている市民で医療用補整具を必要とする人
- **対象となる医療用補整具**  
▷医療用ウィッグ(毛髪付帽子含む) ①ウィッグ②装着用ネット  
▷乳房補整具 ①補整下着②補整パッド③人工乳房
- **助成額** 購入費の2分の1(上限3万円)
- **申請期限** 対象商品を購入した日(領収書に記載の日)の翌日から1年以内  
☎申請書類を郵送または直接健康づくり推進課



詳しくは  
こちら



## 昭和を語ろう!「思い出回想法」 要申込 申問介護予防センター ☎38-0726

- **日時** 5月10日~7月19日の毎週(金)13時30分~14時30分
- **場所** 介護予防センター
- **内容** 昔の懐かしい思い出を語り合うことで脳の活性化を図ります。修了後には、メンバー同士で話し合いをしながら、介護予防の自主活動を行っていきます。
- **対象** ▷八戸圏域(八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町)に在住のおおむね65歳以上の人で、要介護・要支援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  
▷認知症やMCI(軽度認知障害)の診断を受けていない人
- **定員** 8人  
☎3月22日(金)~4月26日(金)に電話または直接介護予防センター



### 成人保健



Instagramでも  
情報発信中!

記号の説明 オンライン相談 電話相談  
 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	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>	3(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	4/1(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>	3(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

※掲載の情報は3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



介護予防センターについてはこちら

記号の説明 ☎ 電話相談 👤 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	午前の部 9:15~9:55(火)~(金) 午後の部 13:15~13:55 (火)~(木) ※(祝)を除く	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。 ※ひとり週1回まで ※金曜日は午前のみ	<b>●対象(共通)</b> 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。 ※ひとり週1回まで	
相談	元気高齢者のための 介護予防カウンセリング (介護予防相談) 要申込 👤	(月)~(金) ※(祝)を除く 10:00~12:00、14:00~16:00	<b>▷運動・体力に関する相談</b> 理学療法士が運動や体力づくり、転倒予防などの相談に応じます。 <b>▷認知症予防に関する相談</b> 作業療法士がもの忘れについての相談に応じます。 <b>●対象</b> 認知症やMCI(軽度認知障害)の診断を受けていない人※脳のことで通院中の人は、対象とならない場合がありますので、お問い合わせください。 <b>▷食生活に関する相談</b> 管理栄養士が低栄養改善などの相談に応じます。 <b>●対象</b> 病院などから栄養指導を受けていない人 <b>▷介護予防に関する相談</b> 保健師などの専門職員が介護予防全般についての相談に応じます。	
教室	シニアいきいき教室 (介護予防教室) 要申込	15(月)13:30~14:30	脳とカラダの若返り体操教室~いつも頑張ってくれている脳(アナタ)へ~ <b>●講師</b> 作業療法士(介護予防センター) <b>●定員</b> 18人 ● <b>申込開始日</b> 3/22(金)	
交流会	認知症の人を抱える 家族のつどい	20(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

HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉

記号の説明 ☎ 電話相談 👤 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	● <b>対象</b> HIV感染の不安があり、検査を希望する人(希望者は梅毒検査、クラミジア検査も同時に可能)	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718 または市ホームページから申し込み
	肝炎ウイルス検査 (B型・C型肝炎) 要申込	11(木)13:15~14:00  ※下記施設でも、診療時間内に随時で肝炎ウイルス検査を実施しています。 ☎総合健診センター ☎70-5563、市内受託医療機関	● <b>対象</b> 八戸市民で、過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718  健康づくり推進課 ☎38-0710
相談	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	HIV・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	● <b>対象</b> 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