



# 5月 健康ガイド



※掲載の情報は3月28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。

## 知っていますか？5月23日は「難病の日」

難病の患者やご家族の想いを多くの人に知ってもらうために、5月23日は「難病の日」に登録されています。難病は一定の割合で発症すると言われており、決して特別なものではありません。

あなたの周りにも難病を抱えながら生活をしている人がいるかもしれません。そうした人たちが誤解や偏見を受けることなく暮らせるように、皆さんのご理解をお願いします。

保健所では、難病患者とご家族が安心して在宅療養生活を送れるよう、保健師などが相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

☎保健予防課 ☎38-0717(相談について)

※面談による相談を希望する人は、事前に電話でお問い合わせください。

三戸地方保健所 ☎27-5111(指定難病の医療費助成(特定医療受給者証)について)



## 5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」

☎健康づくり推進課 ☎38-0713

喫煙は、がん・循環器疾患・歯周疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの生活習慣病の要因となります。また、妊娠中の喫煙は低出生体重児や流産・早産などのリスクを高めます。

さらに、喫煙による健康被害は、喫煙者本人だけでなく、煙を吸った周りの人々まで及びます。禁煙すると、喫煙を継続した場合に比べてこれらの健康被害のリスクを減らすことができるとされています。

ぜひ、この機会に禁煙を実践し、たばこの煙のない環境づくりに取り組みましょう。

## 令和6年度版「わが家の健康カレンダー」を発行しました

☎健康づくり推進課 ☎38-0710

市で行っている健康に関する事業などを掲載した「わが家の健康カレンダー」を3月に発行し、各世帯へ配布しました。まだ届いていない世帯がありましたら配布しますので、お手数ですが健康づくり推進課へご連絡ください。

なお、以下の場所でもお渡ししています。

【設置場所】健康づくり推進課、南郷事務所、各公民館・市民サービスセンター  
(市ホームページからもダウンロード可)

ダウンロードは  
こちら



## 市民病院にはがんの相談窓口があります

☎がん相談支援センター ☎72-5148

【がんの相談窓口】 がんについてのお悩みや相談に応じます(電話可)。

●日時 平日8時15分～17時 ●場所 市民病院1階 がん相談支援センター

【がん患者サロン】



|    |                   |                                |                            |                     |
|----|-------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 名称 | がんと運動 <b>申込不要</b> | 外見ケア(ウィッグや下着などのケア) <b>申込不要</b> | がん患者さん同士のおしゃべり会 <b>要申込</b> | 楽しく人生会議 <b>申込不要</b> |
| 日時 | 6/20(木)14時        | 7/20(土)13時～15時                 | 10/12(土)13時                | 11/21(木)14時         |

## つつが虫病に注意しましょう

岡保健予防課 ☎38-0716

つつが虫病は、ダニの一種であるツツガムシに刺されることにより感染する病気です。倦怠感や頭痛、39度以上の発熱などを伴って発症し、重症になると肺炎や脳炎症状を来すこともあります。ツツガムシは、野ネズミなどを介して人に付き、肌を刺しますが、直接ネズミから人へ、人から人への感染はありません。

●**予防対策** 山林、草地、川原などに立ち入る場合は、次のことに気をつけましょう。

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>素肌の露出を避けるため、長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用する</p>  | <p>腰を下ろしたり、寝ころんだりしない</p>  | <p>肌を出すときは、ダニ忌避剤を塗る</p>  | <p>山林などに立ち入った後はすぐに入浴し、付着の恐れのあるツツガムシなどを洗い落とす。皮膚に刺し口がないか点検し、必ず着替えをする。</p>  |
|---|--|---|--|

※1～2週間後に風邪のような発熱や発疹、リンパ節のむくみなどの症状が現れた場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。この場合、山林、草地、川原などに立ち入ったことを医師に必ず話してください。

## 各種予防接種

岡保健予防課 ☎38-0715

●**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)

| 名称   | 対象者  | 費用・期間(回数)・持ち物  | 場所・備考  |
|--|--|--|--|
| 有料   | <b>高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種</b><br>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<br>①65歳の人<br>②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身の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およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人(身体障害者手帳1級相当)<br>※上記に該当しても、過去に接種したことがある人は対象外となります。 | ●費用 2,000円<br>●期間 ①65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで(1回)<br>※期間を過ぎると対象外<br>●持ち物 健康保険証など(住所・生年月日を確認できるもの)、予防票(個別通知に同封) | <b>【自己負担の免除申請】</b><br>対象者で、生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、 <b>接種前に</b> 申請すると免除<br>☎保健予防課、南郷事務所、市民サービスセンター(代理人の申請も可。代理人の本人確認書類必要)<br>※保健予防課以外での申請の場合、予防票の受け取りに10日程度かかります。 |
|  | <b>成人男性の風しん抗体検査 定期予防接種</b><br>▷市に住民登録があり、これまで一度もクーポン券を使用したことがない昭和37年4/2～54年4/1生まれの男性<br>※対象者には3月末に「無料クーポン券」を送付しました。  | ●クーポン券使用期限 7年3/31(月)まで   | ● <b>抗体検査・予防接種の実施場所</b><br>受託医療機関または健診機関(事業所健診の時にクーポン券を使い抗体検査を受けることができます)<br>※本事業は、令和6年度で終了予定です。<br>※詳細は市ホームページをご覧ください。                                      |
| <b>子宮頸がん予防接種</b><br>● <b>定期対象者</b> 平成20年4/2～平成25年4/1生まれの女性 ※対象者には5月に個別に通知予定です。<br>● <b>特例(キャッチアップ)対象者</b> 平成9年4/2～平成20年4/1生まれの女性 ※対象者には5月に個別に通知予定です。 | ●回数 3回または2回<br>※ワクチンの種類や年齢によって接種回数が異なる   | 未接種分が7年3月まで無料  |  |



### 成人保健



Instagramでも情報発信中!

記号の説明 オンライン相談 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               |
|--------------------------|--|------------------------|---------------------------|
| 保健師による健康相談(窓口相談)         | (月)～(金) ※(祝)を除く<br>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<br>☎38-0713      |
| オンライン健康相談 <b>要申込</b>     | 1(水)                                       | 成人の心身の健康や食生活に関する相談     | 4/29(月・祝)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> | 1(水)<br>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<br>☎38-0710      |



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)<br>午後の部 13:15~13:55<br>(火)~(木)<br>※(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。<br>※ひとり週1回まで<br>※金曜日は午前のみ   | <b>●対象(共通)</b><br>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<br>介護予防センター<br>☎38-0726 |
|       | 集いの場   | (火)~(木) ※(祝)を除く<br>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<br>介護予防カウンセリング<br>(介護予防相談)<br><b>要申込</b> | (月)~(金) ※(祝)を除く<br>10:00~12:00、14:00~16:00                      | <b>▷運動・体力に関する相談</b><br>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。<br><b>▷認知症予防に関する相談</b><br>作業療法士がもの忘れについての相談に応じます。<br><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。<br><b>▷食生活に関する相談</b><br>管理栄養士が低栄養改善などの相談に応じます。<br><b>●対象</b> 病院などから栄養指導を受けていない人<br><b>▷介護予防に関する相談</b><br>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<br>(介護予防教室) <b>要申込</b>                   | 27(月)13:30~14:30  | シニアのためのコミュニケーション講座<br><b>●講師</b> 瀧澤志穂(臨床心理士) <b>●定員</b> 18人<br><b>●申込開始日</b> 4/22(月)   |   |
| 交流会   | 認知症カフェ<br>「はちのへ」 <b>要申込</b>                        | 20(月)13:15~14:30  | 認知症の人や家族、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> 4/22(月)  |   |

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 <b>要申込</b>                    | 9(木)・23(木)<br>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<br>または市ホームページから申し込み |
|    | 肝炎ウイルス検査<br>(B型・C型肝炎)<br><b>要申込</b> | 9(木)13:15~14:00<br><br>※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。<br>☎総合健診センター ☎70-5563、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<br>健康づくり推進課☎38-0710 |
| 相談 | 精神科医師による精神保健福祉相談<br><b>要申込</b>      | 8(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)    | 7(火)までに保健予防課☎38-0717                       |
|    | 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                     |