



# 6月健康ガイド



※掲載の情報は4月23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。

## 食生活改善推進員募集(養成研修会開催) **要申込**

中間健康づくり推進課 ☎38-0710

研修会を受講して、あなたも食生活改善推進員として活動してみませんか。

●日時 6月3日(月)・19日(水)、7月3日(水)・11日(木)・25日(木)の5日間

日程	6/3・19・7/3	7/11	7/25
時間	10:00~15:00	11:00~15:30	10:00~14:00

詳しくは  
こちら



●場所 総合保健センター

●養成研修会の内容 栄養の基礎知識、調理の基本、調理実習(2回)、暮らしの中の食品衛生、医師による講話など

●対象 研修終了後、食生活改善推進員協議会に加入できる人

●定員 10人

●申込締切日 5月31日(金)

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりをすすめている食育ボランティアです。



## ゲートキーパー研修(基礎編) **要申込**

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 6月26日(水)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法人あおもりののちの電話理事長)

●内容 ゲートキーパーの役割など

☎5月21日(火)~6月19日(水)に電話または右記二次元コードから申し込み

※基礎編を終了した人を対象に、9月26日(木)に実践編を開催予定



詳しくは  
こちら



＼ HIV検査を受けてみませんか /

## 6月1日から7日はHIV検査普及週間 **要申込** **匿名・無料**

中間保健予防課 ☎38-0718

近年の国内におけるHIV感染者・エイズ患者の新規報告数は、年間1,100件程度で推移しており、特に診断時、既にエイズを発症している割合が約3割を占めるといわれています。HIVに感染しても、何年間も無症状で経過し発病します。

感染の有無は検査を受けなければ確認できません。あなたもHIV検査を受けてみませんか。

●検査日 第2・4(木)9時~12時(1人おむね50分程度) ※6月2日(日)はHIV検査普及週間の特設検査日

●場所 総合保健センター1階 保健所診療所

●内容 採血による検査(即日結果通知) ※希望者は、性感染症(性器クラミジア・梅毒)の検査も受けられます。

●申込方法 電話(平日検査はWeb予約可)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



5月27日から6月7日にかけて、総合保健センター1階に普及啓発コーナーを設置します。

詳しくは  
こちら



## 「受託医療機関」が次のとおり変更します

固保健予防課 ☎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
削除	八戸西健診プラザ	長苗代字中坪 ☎21-1717	高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌



＼ 接種費用を助成します /

## 子宮頸がん予防接種(HPVワクチン)を自費で接種した人への費用助成制度

積極的な勧奨を差し控えている間に接種の機会を逃した人で、定期接種の年齢を過ぎて、令和4年3月31日までにHPVワクチンの任意接種を自費で受けた人に接種費用の助成(償還払い)を行います。

● **助成対象** 次の全てに該当する人

- ▷ 令和4年4月1日時点で八戸市に住民登録がある<sup>(※)</sup>
  - ▷ 平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた女性
  - ▷ 16歳になる年度(高校1年生相当)の年度末までにHPVワクチンの3回接種を完了していない
  - ▷ 17歳になる年度(高校2年生相当)以降、令和4年3月31日までに自己負担でHPVワクチンの予防接種を受けたことがある
- (※)自己負担で接種を受けたときに八戸市民でなかった人も、申請先は八戸市になります。

● **助成額** 接種費用の実費相当額(市で設定する上限額の範囲内)

● **実施期間** 7年3月31日まで

● **申請書** 保健予防課で配布(市ホームページからダウンロード可)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 申請書を郵送または直接保健予防課 ☎ 38-0715

市ホームページ  
はこちら



## 子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付します **無料** 健康づくり推進課 ☎ 38-0710

市が実施している子宮頸がん・乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を対象者に6月下旬頃に送付します。クーポン券を使用できる検診機関などは、同封するお知らせでご確認ください。また、4月以降、すでにクーポン対象の検診を受診した人には、払戻申請書を7月以降送付する予定です。



種類	対象(共通)	対象年齢
子宮頸がん検診	4月1日時点で、右記の年齢であり、	20歳(平成15年4月2日~16年4月1日生)
乳がん検診	4月20日現在八戸市に住所がある女性	40歳(昭和58年4月2日~59年4月1日生)

※クーポン券の対象でない人は、有料でがん検診を受けることができます。子宮頸がん検診は1,000円、乳がん検診は、偶数年齢の人は1,000円、奇数年齢の人は4,400円です。

※詳しくは「わが家の健康カレンダー」や市ホームページをご覧ください。

詳しくは  
こちら



## 日本脳炎予防接種 **無料** 保健予防課 ☎ 38-0715

期別	標準的な接種スケジュール・回数	場所	持ち物
1期接種	初回 3歳~4歳の期間に2回接種(6~28日の間隔をおく)	受託医療機関 ※「わが家の健康カレンダー」 をご覧ください。	母子健康手帳、 予診票
	追加 初回2回目の接種を行ってからおおむね1年経過した時期に1回接種		
2期接種	9歳~10歳の期間に1回接種		

● **特例対象者** 日本脳炎予防接種の積極的勧奨が差し控えられていたことにより接種機会を逃した人は、特例として、接種できなかった分を無料で受けることができます。特例対象者および接種方法は、市ホームページなどで確認してください。

☎ 保健予防課 ☎ 38-0715 ☎ 市ホームページ内で「日本脳炎」を検索

市ホームページ  
はこちら



## 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
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>	5(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	6/3(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>	5(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

## 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>	13(木)・27(木) 9:00~12:00	●対象 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) <b>要申込</b>	13(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、受託医療機関	●対象 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	精神科医師による精神保健福祉相談 <b>要申込</b> 👤	12(水)13:30~16:00	●対象 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)	11(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



## 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 👤 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	●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。※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) <b>要申込</b> 👤	(月)~(金) ※(祝)を除く 10:00~12:00、14:00~16:00	<p>▷運動・体力に関する相談 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。</p> <p>▷認知症予防に関する相談 作業療法士がもの忘れについての相談に応じます。</p> <p>●対象 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。</p> <p>▷食生活に関する相談 管理栄養士が低栄養改善などの相談に応じます。</p> <p>●対象 病院などから栄養指導を受けていない人</p> <p>▷介護予防に関する相談 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。</p>	
教室	シニアいきいき教室(介護予防教室) <b>要申込</b>	17(月)13:30~14:30	知らないともったいない!ウォーキングのポイント ●講師 理学療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 5/22(水)	
交流会	認知症の人を抱える家族のつどい	15(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 ☎35-0930

＼ スタンプを集めながら、認知症のことや支援してくれる人たちのことを知ろう! /

**第5回 認知症スタンプラリー** 靄青森県作業療法士会地域社会振興部 ☎61-0606(笹原)

- 日時 6月23日(日)10時~15時
- 場所 はっち1階 はっちひろば ※どなたでも参加できます。

