



7月 健康ガイド



※掲載の情報は5月29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。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です 献血にご協力ください

日本中で毎日輸血を必要としている多くの患者さんのため、医療に欠くことのできない献血に、皆さんの温かいご協力をお願いします。

●採血基準

献血の種類		年齢(※)	体重	最高血圧	最低血圧	脈拍	体温
全血献血	200ml	16~69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上	90mmHg以上 180mmHg未満	50mmHg以上 110mmHg未満	40回/分以上 100回/分以下	37.5℃ 未満
	400ml	男性 17~69歳 女性 18~69歳	男女 50kg以上				

(※)65~69歳の人は、60~64歳までの間に献血経験がある人に限ります。

●実施場所 献血実施の日時・場所は、青森県赤十字血液センターのホームページ、八戸市dボタン広報などでお知らせしています。市庁、総合保健センター、中央卸売市場などの公共施設のほか、一般のお客様も利用可能な事業所でも実施していますのでご確認ください。

●持ち物 献血が初めての人 本人確認ができる免許証や学生証
献血の経験がある人 献血カードをお持ちいただくとスムーズに受け付けができます。

●献血にご協力いただける企業・団体を募集しています

献血バスを呼ぶためには、①献血バスの駐車スペース ②献血受付場所 が必要となります。申し込み・問い合わせは、青森県赤十字血液センターまでご連絡ください。

■問 献血について…青森県赤十字血液センター献血推進課 ☎017-741-1512
記事について…保健総務課 ☎38-0706

「受託医療機関」が次のとおり変更になります

☎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	
変更	春日井内科医院	小中野四丁目 ☎43-0418	春日井内科胃腸科へ名称変更 高齢者肺炎球菌(要予約から予約不要に変更)	要予約
変更	村上こども医院	小中野四丁目 ☎41-1133	口タ(口タ5価のみから変更)	
削除	村井内科クリニック	吹上三丁目 ☎43-5500	二種混合	



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 要申込	3(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	7/1(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 	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 	11(木)14:00~15:30 ※今年度より、会場が総合保健センターとなりますので、お間違いないようお願いいたします。	●演題 今日からはじめよう! 高血圧予防のポイント ●講師 長谷川一志(はせがわかずし 長谷川一志(はせがわ心血管クリニック院長))	健康づくり推進課 ☎38-0713

夏休み 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** 8月8日(木)14時～16時
- **場所** 市民病院 北棟大会議室A
- **講師** のだがしらもつや 野田頭達也(市民病院副院長)
- **対象** 小学生以上の子どもとその保護者
- **定員** 25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。

☎7月1日(月)～12日(金)にEメールまたは
右記二次元コードから申し込み

📧 hokensomu_event@city.hachinohe.aomori.jp



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	18(木)・25(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) 要申込	18(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 要申込 👤	10(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)	9(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 ☎ 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	午前の部 9:15～9:55(火)～(金) 午後の部 13:15～13:55(火)～(木) ※(祝)を除く、(金)は午前のみ	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	● 対象(共通) 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。 ※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	▷ 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。 ▷ 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。 ● 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方は、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。 ▷ 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。 ● 対象 病院などから栄養指導を受けていない人 ▷ 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。	
教室	シニアいきいき教室(介護予防教室) 要申込	29(月)13:30～14:30	知っておきたい薬の正しい使い方 ● 講師 <small>おおくぼさちこ</small> 大久保幸子(薬剤師) ● 定員 18人 ● 申込開始日 6/24(月)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	22(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。 ● 定員 15人 ● 申込開始日 6/24(月)	● 対象 認知症の人や家族、認知症に関心がある人 介護予防センター☎38-0726