



8月 健康ガイド



※掲載の情報は6月27日現在のもので、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。

「第2次健康はちのへ21」を知っていますか？

固健康づくり推進課 ☎38-0713

市では「第2次健康はちのへ21」を策定し、毎年8月21日を健康はちのへ21の日として定めています。健康づくり戦略として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」「がん」「循環器疾患」「糖尿病」の9つの領域に分けて、市民主体の健康づくり運動を進めています。

今年度は「栄養・食生活」の領域を重点に取り組みます。全戸配布している「わが家の健康カレンダー」には、『市民のチャレンジ目標』を記載していますので、ご自身の生活を振り返り、できることから健康づくりに取り組みましょう。

また、スマートフォン用の健康アプリ「健はちプラス+」から、毎月、「健康はちのへ21」の内容や健康に関するお知らせ、市主催の健康講座について情報提供をしていますので、ご活用ください。

健はちプラス+
のダウンロード
はこちら



iOS Android

難病医療講演会 **要申込**

申固保健予防課 ☎38-0717

市では、難病の人がより安定した療養生活を継続できるように、言語聴覚士による講演会を開催します。

- **日時** 8月30日(金)13時30分～14時40分
 - **場所** 総合保健センター1階 大ホール
 - **演題** 難病と言語訓練について
 - **講師** 遊屋康則(しげややすのり)(福)サポートセンター虹
 - **対象** 患者・ご家族、難病に関心のある人
- ☎8月23日(金)までに電話または右記二次元コードから申し込み
 ※講演終了後、言語聴覚士による個別相談を行います。
 ご希望の人は、講演会の申し込みとは別に、事前に申し込みが必要です。(先着5人程度)



申込フォーム

日曜日に女性がん検診を実施します

固総合健診センター ☎70-5563

- **日程** ①8/4(日) ②10/20(日) ③7年1/19(日)
- **場所** 総合健診センター

| | 乳がん(乳腺超音波) | 乳がん(マンモグラフィー) | 子宮頸がん |
|-----------|------------------------------|---|-----------------------|
| 対象 | 30～39歳の女性 | 40歳以上の女性 | 20歳以上の女性 |
| 料金 | 1,000円(偶数年齢) 3,850円(奇数年齢) | 1,000円(偶数年齢) 4,400円(奇数年齢) ^(※) | 1,000円 ^(※) |



詳しくはこちら

(※)無料クーポン使用可

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 | 8(木)・22(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 | 8(木)13:15～14:00 | ● 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 |
| | | | ※下記施設でも、診療時間内に随時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 | 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 ▲ | 14(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) | 13(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 |



がん検診初回精密検査費助成事業を実施します

☎健康づくり推進課 ☎38-0710

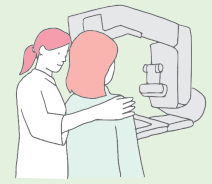
6年4月1日以降に市が実施するがん検診を受診し、精密検査が必要と判定され、精密検査を受診した人に対し、初回の精密検査費用の一部を助成します。

- **対象年齢** 40～69歳(胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん)
20～69歳(子宮頸がん)

※対象となる人には、個別にお知らせ、申請書を送付します。



詳しくはこちら



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 要申込 | 7(水) | 成人の心身の健康や食生活に関する相談 | 8/5(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 | 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 | 22(木)13:30～15:00 | <ul style="list-style-type: none"> ● 演題 知って安心! 大腸がんから身を守る方法 ● 講師 <small>もしほてるひと</small> 岸原輝仁(岸原病院) | 健康づくり推進課 ☎38-0713 |



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 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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 | 各専門職員がミニ講話、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 | <ul style="list-style-type: none"> ▷ 運動・体力に関する相談 理学療法士が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 ※脳のこと通院中の人は、ご相談ください。 ▷ 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 保健師などが介護予防全般について相談に応じます。 | |
| 教室 | シニアいきいき教室 (介護予防教室) 要申込 | 26(月)13:30～14:30 | 料理カードで学ぶ食事バランス ● 講師 介護予防センター 管理栄養士 ● 定員 18人 ● 申込開始日 7/22(月) | |
| | 家族介護教室 要申込 | 19(月)13:30～14:30 | どうする? 「もしも」の時の医療・ケア ～最期まで自分らしく生きるために～ ● 講師 地域包括支援センター 介護支援専門員 ● 定員 18人 ● 申込開始日 7/22(月) | |
| | | 9/2(月)13:30～14:30 | 「あなたはひとりじゃない」 ～「認知症の人と家族の会」の活動から～ ● 講師 認知症の人と家族の会 青森県支部会員 ● 定員 18人 ● 申込開始日 7/22(月) | |
| 交流会 | 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 |