



9月 健康ガイド



※掲載の情報は7月25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(田向三丁目6-1)です。

9月は「世界アルツハイマー月間」です

固介護予防センター ☎38-0726

アルツハイマー病などの認知症への理解を呼びかけるイベントとして、全国でさまざまな取り組みをしています。介護予防センターでは、認知症に関するパンフレットなどを設置するほか、総合保健センターを認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。



～あなたのつらい気持ちを「こころの相談窓口」にお話ししてみませんか～

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

固保健予防課 ☎38-0717



自殺対策基本法では、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と位置づけ、「いのち支える自殺対策」に重点的に取り組む期間としています。市では「自殺予防週間」に合わせて自殺予防や相談窓口に関するパネル展示を市庁舎や総合保健センターで行います。こころの相談窓口では、つらい気持ちを抱えている人の相談に応じています。一人で悩まずにご相談ください。

自死遺族のつどい 要申込

申固青森県立精神保健福祉センター ☎017-787-3951

大切な人を自死で失うことはとてもつらいことです。「つどい」は大切な人を亡くした人が集まり、参加者同士で自分の体験や思いをありのまま語りあい、分かち合う場です。

- 日時 9月8日(日)、7年3月1日(土)13時30分～15時30分
 - 場所 ユートリー4階 研修室
 - 対象 自死でご家族、ご友人や恋人など身近な人を亡くした人
- ☎事前に電話で申し込み



状況により開催しない場合もありますので、開催の可否については事前にお問い合わせください。

9月24日～30日は「結核予防週間」です

固保健予防課 ☎38-0716

日本は「結核低まん延国」に位置づけられますが、他の先進国と比べて罹患率が高い状況です。全国で、年間1万人以上が新たに結核患者となり、約1,700人弱が命を落としている現状です。令和5年度、青森県で90人、市でも11人が新たに結核患者となっています。結核は今もなお、日本の重大な感染症です。

●「空気感染」する病気です

結核とは、結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です。結核菌の混ざったしぶきが咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります(空気感染)。ただし、結核に感染してもすぐに発病するわけではなく、また、全ての人が発病するわけでもありません。早期に発見し、きちんと薬を飲めば治ります。

●風邪と同じような初期症状ですが、高齢者にははっきりした症状が出ない場合が多いです

主な症状は、咳や熱が続く(2週間以上)、痰がでる、体がだるいなどですが、なんとなく食欲がない、体重が減る、近頃寝汗をかくという症状にも注意が必要です。症状が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●結核の7割以上が高齢者、働き盛りの年代でも注意が必要です

加齢や病気で免疫力が落ちると、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、発病することが多いです。働き盛りの年代では、症状が出て医療機関を受診するまでの期間が長くなり、発見が遅れると周囲の人に感染させてしまうこともあります。

●大事なことは、予防と早期発見、確実な治療

①BCG接種を受けましょう

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症化しやすく、予防にはBCG接種が有効です。遅くとも生後1歳まで(標準接種年齢は生後5～7か月)に接種を受けましょう。

②早期発見のために、健診などで年1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。

▷職場健診・学校健診など ▷40歳以上の人…住民健診(肺がん・結核検診)

八戸市認知症情報連携ツール活用促進事業

「あおり医療・介護手帳」のご案内

☎高年齢福祉課 ☎43-9189

認知症の人や家族などの介護者が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、要件に該当する希望者へ「あおり医療・介護手帳」を交付しています。認知症の人が医療機関を受診したり、介護サービスなどを受けたりする際、医療・介護情報や認知症のことなどを記載し、医療・介護関係者で情報を共有することで、より適切なサービスの提供を目指しています。

●対象 次の全てに該当する人

- ①市内在住で、医療機関で認知症の診断を受けている ②個人情報の活用に同意できる
③本人や家族、関係者が手帳を管理できる

●窓口 高齢福祉課または各地区の高齢者支援センター

詳しくは
こちら



あおり救急電話相談(#7119)にご相談ください ☎県消防保安課 ☎017-734-9086

急なけがや病気で、救急車を呼んだ方がよいのか、病院に行った方がよいのかなど判断に迷ったときに、看護師などの専門家のアドバイスを受けられます。

●受付時間 24時間365日

●相談料金 無料(通話料金は利用者の負担になります)

☎#7119 ダイヤル回線・公衆電話からは☎017-718-0289

※15歳未満の子どもの救急相談は、「青森県子ども医療でんわ相談」をご利用ください。

☎#8000 (月)~(金)18時~翌朝8時、(土)13時~翌朝8時、(日)(祝)8時~翌朝8時
ダイヤル回線・公衆電話からは☎017-722-1152



詳しくはこちら



9月は「がん征圧月間」です ~がん検診を受けましょう~

がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に1回(乳がん検診は2年に1回)はがん検診を受診しましょう。検査内容や受託医療機関などは、3月に配布している「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

種類	対象	自己負担額	検診場所
胃がん検診	40歳以上	1,000円	総合健診センター(65歳以上、40~64歳の心身障がい者の人は受託医療機関でも受診可)
大腸がん検診		600円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	総合健診センター、受託医療機関
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	総合健診センター
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円	
乳がん検診 ※妊娠中・授乳中の人は受診不可	30歳以上で年度内 偶数年齢になる女性	1,000円	

☎間総合健診センターまたは受託医療機関へ直接お申し込みください。

総合健診センター ☎70-5563 ☎96-6124(予約受付8時~16時45分)



成人保健



インスタグラムでも
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 📺	4(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	9/2(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 📍	4(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	12(木)13:30~15:00	●演題 はじめよう歯周病予防! ~いつまでも健康に過ごすために~ ●講師 吉田茉莉子(白銀吉田歯科医院)	健康づくり推進課 ☎38-0713

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	12(木)・26(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	12(木)13:15~14:00 ※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	●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	11(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)	10(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) 総合保健センター2階 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。 ▷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	30(月)13:30~14:30	ピカピカ脳で運転上手!~安全運転のポイント~ ●講師 介護予防センター 作業療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 8/22(木)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	9(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 8/22(木)	

お気軽健康チェック 無料

☎総合健診センター ☎70-5563

- 日時 9月7日(土)9時~11時
- 場所 総合健診センター1階 健康プロムナード
- 内容 視力検査、血圧測定、血管年齢測定、握力測定、立ち上がりテスト、バジチェック、健診PR

