



10月

健

康

ガ

イ

ド



※掲載の情報は8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(田向三丁目6-1)です。

命のボランティア 骨髄バンク事業にご協力ください

骨髄ドナー登録にご協力ください

白血病や再生不良性貧血などの病気の治療には、骨髄や末梢血幹細胞の移植が有効ですが、提供者(ドナー)の不足により、移植を受けられない患者さんがいます。1人でも多くの命を救うために骨髄ドナー登録にご協力ください。

- **対象** ①18歳以上54歳以下で健康状態が良好 ②体重が男性45kg以上、女性40kg以上
③骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分理解している ※健康状態などにより登録できない場合があります。
- **登録までの流れ** 骨髄ドナー登録説明員から説明を聞いた後、血液の検査を行い、登録の手続きに進みます。

☎あおり骨髄ドナー登録募会 ☎090-5832-3531(佐藤) 📧sato-kouji@tea.ocn.ne.jp

骨髄バンク ボランティア「骨髄ドナー登録説明員」が不足しています

1人でも多くの人にドナー登録をしていただくためには、より多くの会場に説明員を配置することが必要ですが、三八地区では説明員の不足が課題となっており、下記のとおり説明員を募集しています。

- **対象** 三八地区在住の18歳以上で月1~2回程度活動できる人
- **活動費** 2,000円(1日)と交通費
- **認定までの流れ** 青森県骨髄ドナー登録推進会が開催する研修会(半日~1日程度)、献血会場での実地研修(半日程度)を受講後、(公財)日本骨髄バンクから骨髄ドナー登録説明員として認定されます。

☎あおり骨髄ドナー登録募会 ☎090-5832-3531(佐藤) 📧sato-kouji@tea.ocn.ne.jp

骨髄ドナーになった人およびドナー休暇を付与した事業所に対し、助成金を交付します

● 対象	ドナー	事業所
	①骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けた ②骨髄などの提供が行われた日に、市内に住所があった ③同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない ④市税の滞納がない	①ドナーが勤務している青森県内の事業所で、ドナーに対しドナー休暇を付与した ②国、独立行政法人、地方公共団体、地方独立行政法人でない ③同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない ④市税の滞納がない
● 助成金額	ドナー	事業所
	骨髄などの提供に要した日数のうちドナー休暇などが利用できなかった日数に2万円を乗じた額	ドナー休暇を与えた日数に1万円を乗じた額 ※いずれも1回の提供につき7日間を上限

☎保健総務課 ☎38-0706

10月7日~13日は精神保健福祉普及運動週間

☎保健予防課 ☎38-0717

精神疾患は誰にでも起こりうる身近なものです。早期に適切な治療を受けることが早期回復につながります。正しい知識を身につけて理解を深めることで、精神疾患や精神障がいに対する偏見をなくしましょう。

精神的な不調やこころの病気に関する不安や悩みについて、精神保健福祉士や保健師が相談をお受けします。また、月1回、精神科医師による精神保健福祉相談も実施しています。(事前予約制)

※来所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。

※精神科医師による精神保健福祉相談の日程などは、22ページの「HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉」をご覧ください。

第16回いのちのリレー・市民公開講座

☎(一社)八戸市医師会 ☎38-5130

- **日時** 10月20日(日)
13時00分~15時30分
- **内容** 次の項目の講義を行い理解を深める
①ドナー家族の思い ②角膜移植について
③臓器移植の現状 ④献血のお話 ⑤肺がんの検診・診断・治療
- **場所** 総合保健センター

各種定期予防接種

固保健予防課 ☎38-0715

高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種を6年10月より実施します。

受託医療機関はこちら

名称	期間・回数	費用
①高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種	10/1(火)～7年1/31(金)に1回	3,000円
②高齢者のインフルエンザ予防接種	10/20(日)～12/20(金)に1回	1,000円



①

②

③

●①・②共通

対象	持ち物
▷満65歳以上の人 ▷満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に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(身体障害者手帳1級相当)	▷予診票(無料の対象になる人) ▷本人確認書類(マイナンバーカードなど) ▷医療費受給者証など(生活保護世帯の人)
接種料金の免除	
生活保護世帯の人 <small>申請不要</small>	65歳以上の人へ、無料で接種できる専用の予診票を個別送付します。紛失した人・届かない人は保健予防課へご連絡ください。
市民税非課税世帯の人 <small>要事前申請</small>	必ず接種前に手続きが必要です。接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。 【申請受付期間】 10/1(火)～12/20(金) 【申請場所】 総合保健センター1階特設会場、南郷事務所、各市民サービスセンター ※代理人でも申請可能です。総合保健センター以外での申請の場合、予診票の受け取りに10日間程度かかります。 ※自己負担免除対象者の予診票は、総合保健センターで発行します。免除対象とならない人は医療機関に備え付けの予診票をご利用ください。

名称	対象	期間・回数	費用・持ち物・その他
③成人男性の風しん抗体検査風しん第5期定期予防接種	▷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 ※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	●抗体検査・予防接種の実施場所 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) ※本事業は、令和6年度で終了です。 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

●接種場所 受託医療機関(①・③は市ホームページに掲載、②は「わが家の健康カレンダー」または市ホームページに掲載)
 ※新型コロナウイルス感染症予防接種の受託医療機関の一覧は、市庁本館・別館1階案内、総合保健センター1階案内、南郷事務所、各公民館・市民サービスセンターでも配布しています。

「受託医療機関」が次のとおり変更になります

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	
追加	たんぼぼ皮膚科クリニック	南類家一丁目 ☎72-4112	高齢者インフルエンザ	要予約
変更	よねざわ内科消化器内科クリニック	根城五丁目 ☎38-0058	高齢者インフルエンザ(要予約から予約不要に変更)	予約不要
変更	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック八戸	十三日町 ☎51-9224	高齢者インフルエンザ 予約受付時間(火)～(木)15:00～17:00、(金)診療時間内	要予約
変更	国民健康保険南部町医療センター	南部町下名久井字白山 ☎76-2001	高齢者インフルエンザ 接種受付時間(月)～(金)8:30～10:30	予約不要
変更	はちのへハートセンタークリニック	田向二丁目 ☎43-4180	高齢者インフルエンザ(予約不要から要予約に変更)	要予約
変更	八戸にこクリニック	白銀町字左新井田道 ☎38-7825	高齢者インフルエンザ(予約不要から要予約に変更)	要予約
削除	国民健康保険五戸総合病院	五戸町字沢向 ☎61-1200	高齢者インフルエンザ	

国民健康・栄養調査を実施します

固健康づくり推進課 ☎38-0710

健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養摂取量および生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために実施します。調査は10月～11月に行われます。調査員が該当地区にお住まいの世帯を訪問しますので、調査地区の人はご協力をお願いします。

休日健診・ドックを実施します

国保年金課 ☎43-9376(国保)、☎43-9065(後期)

八戸市国保および後期高齢者医療の加入者を対象とした健診と人間ドックを休日に実施します。

- **実施日** 11月9日(土)、12月8日(日)、7年3月8日(土)
 - **場所** 総合健診センター
 - **対象** 40歳以上の八戸市国保および後期高齢者医療の加入者(人間ドックは30歳から)
- ☎電話で総合健診センター ☎70-5563(先着順。定員となり次第締め切り)



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	10(木)・24(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	10(木)13:15~14:00 ※下記施設でも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 ▲	9(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)	8(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	21(月)13:30~14:30	予防すれば怖くない骨粗鬆症 ● 講師 介護予防センター 理学療法士 ● 定員 18人 ● 申込開始日 9/24(火)	
交流会	認知症の人を抱える 家族のつどい	19(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。	



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 	(月)～(金) ※(祝)を除く 10:00～12:00、13:00～16:00	成人のからだの病気に関する相談	健康づくり推進課 ☎38-0713
	オンライン健康相談 要申込	2(水)	成人のからだの病気や食生活に関する相談	9/30(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 	2(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	3(木)13:30～15:00	●演題 気をつけたい目の病気 ●講師 <small>しかないゆうき</small> 鹿内祐樹(鹿内眼科医院)	健康づくり推進課 ☎38-0713

八戸市健康フェスタ2024 **観覧・体験無料** **事前予約不要**

国保年金課 ☎43-9376

- 日時 9月29日(日)9時～16時 ●場所 **保健** 総合保健センター ※無料駐車場あり

健康パネル展&相談・体験ブース

- 健康に関するパネル展示 9時～16時
- 献血バスがやってきます! 9時～12時、13時30分～16時(最終受付16時)
- がんの相談窓口 9時～12時
- ことば・きこえ・飲みこみ相談窓口 9時～15時(最終受付15時)
- 相談・マッサージ体験 9時～16時(最終受付15時)
- 石こう模型プレゼント 10時～12時
- 栄養食事相談 10時～12時
- フレイル関連の評価体験 10時～15時
- お薬に関する相談窓口 10時～15時(最終受付15時)

健康測定会【明治安田生命相互保険会社】

- 時間 10時～15時
- 内容 血管年齢測定、ベジチェック(野菜摂取レベル測定)、AGEs(体内の老化物質測定)、自律神経チェッカー(ストレス測定)

美容体験ブース【株式会社POLA】

- 時間 10時～15時
- 内容 ハンドトリートメント体験、肌分析

講演会 ●定員 各講演150人(先着順)

■市民フォーラム ～市民と共に健康を考える～

一緒に体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。

- 時間 10時～12時
- 内容 ①目からウロコの健康のはなし
講師 なかにしひろゆき 中路重之(弘前大学特別顧問)
- ②幼児から大人まで みんないっしょに体あそび♪
講師 体操のひろみちお兄さんが代表を務める「らくがきっ子体操クラブ」の先生
- 主催 八戸市医師会、デーリー東北新聞社

■市民公開講座

- 時間 13時30分～14時30分
- 内容 骨を丈夫にする方法を教えましょう!
骨卒中を起こさないために
- 講師 あざさわたくや 沼沢拓也(八戸市立市民病院副院長)
- 出展団体 八戸市立市民病院

はちのへ認知症フォーラム **無料**

関(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930

認知症になっても安心して暮らせるよう、認知症のことについて一緒に考えてみませんか?

今回は、認知症の早期受診・早期診断の重要性と、認知症の有無にかかわらず、全ての人が互いに支えあいながら生活していく社会(共生社会)について、皆さんと一緒に考えます。認知症に関連するさまざまな情報も展示・紹介します。

- 日時 10月6日(日)13時15分～15時30分 (開場12時30分)
- 講師 ふかさわたくし 深澤隆(はちのへ認知症疾患医療センター)
▷第2部 講演 深澤隆、認知症ピアサポーターとその家族
▷スペシャルトーク「八戸市民に伝えたい!特殊詐欺の現状」
八戸警察署 生活安全課職員
- 定員 200人(先着順)

はちのへ認知症フォーラム
のチラシはこちら

