



11月 健康ガイド



※掲載の情報は9月26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。

ひきこもりに関する講演会 要申込

申問保健予防課 ☎38-0717

ひきこもりに関心のある人はどなたでも参加できます。ひきこもった経緯やひきこもりからの回復など、経験者の生の声を通して、ひきこもりへの理解を深めましょう。

- **日時** 11月30日(土)14時～15時45分(受付開始13時30分)
- **場所** 総合保健センター1階 大ホール
- **演題** 第1部「ひきこもり家族会に参加しての学び」
第2部「私がひきこもりから踏み出せた理由！」
- **講師** 蝦名明・神譲(KHJ青森県支部「結びの会」)
- **定員** 60人程度(先着順)

☎10月21日(月)～11月22日(金)に電話または
右記二次元コードから申し込み



申込フォーム
はこちら



第9回市民健康セミナー 要申込

申問総合健診センター ☎70-5563

- **日時** 12月13日(金)
第1部 9時20分～12時20分(予定)
第2部 13時20分～16時20分(予定)
- **場所** 総合保健センター1階 大ホール
- **内容** QOL 健診
- **講師** 中路重之(弘前大学特別顧問)
- **定員** 各部50人

☎11月15日(金)までに下記
二次元コードから申し込み



申込フォーム
はこちら



糖尿病を予防しよう

固健康づくり推進課 ☎38-0713

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。この状態を放置すると、全身の血管や神経が障害され、心筋梗塞や脳卒中などのさまざまな合併症を引き起こす可能性が高まります。11月は糖尿病月間、11月14日は世界糖尿病デーであり、11月11日～15日の間、総合保健センターをブルーにライトアップします。ぜひ、この機会に生活習慣の見直し・改善に努め、糖尿病予防に取り組んでみませんか。

- **市の現状** 糖尿病による死亡率は全国と比べて男性は1.3倍、女性は1.7倍高い。
- **糖尿病を予防するための食事のコツ**

- 1 1日3食規則正しく食べる
- 2 1回の食事に主食・主菜^(※1)・副菜^(※2)をそろえる
- 3 腹八分目を心掛ける
- 4 主食を工夫する
▷ご飯茶碗を一回り小さくする
▷玄米や押し麦、雑穀を加える



(※1)主菜…肉・魚・卵・大豆製品などメインのおかず
(※2)副菜…おひたしやサラダなどの野菜料理や小鉢など

- 5 野菜を増やす
▷初めに野菜料理を1皿食べる
▷もずくやめかぶの個食パックを活用する
- 6 外食を工夫する
▷一品(単品)料理を食べるときはサラダなど野菜料理を追加する
▷定食を選ぶ



詳しくはこちら

「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	
変更	佐々木泌尿器科病院	根城四丁目 ☎47-0007	佐々木泌尿器科へ名称変更	
変更	春日井内科胃腸科	小中野四丁目 ☎43-0418	春日井内科・消化器内科クリニックへ名称変更	
変更	滝澤整形外科クリニック	根城一丁目 ☎73-3232	高齢者インフルエンザ (要予約から要予約・かかりつけ限定に変更)	要予約 (かかりつけ限定)
変更	健呼吸器内科・アレルギー科クリニック	田向四丁目 ☎51-8520	高齢者インフルエンザ (予約不要から予約不要(新患の方は要予約)に変更)	予約不要 (新患の人は要予約)
変更	いとう整形外科・スポーツクリニック	東白山台二丁目 ☎20-9941	電話番号(☎20-9860から☎20-9941に変更)	
変更	八戸市立市民病院	田向三丁目 ☎72-5111	高齢者インフルエンザ (実施日(月)(水)(金)15:00から (月)(水)15:00に変更)	



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 	(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	6(水)	成人のからだの病気や食生活に関する相談	11/4(月・休)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 事前申込優先	6(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 要申込 ※オンデマンド配信のみ	14(木)13:30~15:00	<ul style="list-style-type: none"> ●演題 ストップ糖尿病! ~みんなで学ぼう 予防の基本~ ●講師 玉澤直樹(青森労災病院 糖尿病内分泌内科) 	健康づくり推進課 ☎38-0713 ※オンデマンド配信は11/5(火)~11/13(水)に市ホームページから申し込み

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		HIV検査試薬の出荷制限に伴い、当面の間、実施体制を変更します。 詳しくは、市ホームページ「エイズ相談・HIV検査」をご覧ください。	保健予防課(エイズ専用電話)☎38-0718 市ホームページはこちら
	肝炎ウイルス検査 (B型・C型肝炎) 要申込	14(木)13:15~14:00	<ul style="list-style-type: none"> ●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
相談	精神科医師による 精神保健福祉相談 要申込	13(水)13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> ●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) 	健康づくり推進課 ☎38-0710
	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。 ▷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	13(水)14:00~15:00	聞こえにまつわる耳寄りな話 ●講師 金田裕治(八戸市医師会理事・かねた耳鼻科医院院長) ●定員 18人 ●申込開始日 10/22(火)	
交流会	認知症カフェ 「はちのへ」 要申込	18(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 10/22(火)	

介護保険制度出前講座を実施しています

☎国介護保険課 ☎43-2287

町内会や企業などが自主的に開催する勉強(研修)会などに担当職員が出向き、介護保険制度について分かりやすく説明します。

- **対象** 町内会や老人クラブなどの地域コミュニティ団体および企業など
 - **料金** 市職員派遣は無料(施設使用料などは団体の負担)
- ※会場は開催する団体でご用意ください。



詳しくはこちら

特定健診未受診者へ電話で受診勧奨しています

☎国保年金課 ☎43-9376

40歳以上の八戸市国民健康保険(国保)加入者のうち、3年度に特定健診受診後、1度も特定健診を受診していない人に、電話による受診勧奨を実施しています。

- **実施期間** 7年3月31日(月)まで
 - **電話勧奨実施者** 総合健診センター(市委託事業)
 - **発信電話番号** ☎70-5563
 - **勧奨内容** 健診受診の案内、受診状況・受診予定についての質問
- ※ATMの操作や金銭の振り込みなどをお願いすることは一切ありません。

