



# 2月 健康ガイド



※掲載の情報は12月24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。

## 6年度の「歯周病検診」は3月31日(月)で終了します **無料** 固健康づくり推進課 ☎38-0710

対象者には、6年4月に受診券を送付しています。今年度まだ歯周病検診を受けていない人は、早めに受診しましょう。

対象年齢	生年月日
20歳	平成16年4月1日～平成17年3月31日生まれ
30歳	平成6年4月1日～平成7年3月31日生まれ
40歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれ
50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ
60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ
70歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ

●受診回数 年度内1回

●費用 無料(治療にかかる料金は自己負担)

●受診方法 受託歯科医院へ直接申し込み



詳しくはこちら

※受診券がなくても健康保険証などで対象年齢であることが確認できれば受診することができますが、必ず「八戸市歯周病検診」を受診したい旨を申し出てください。

※受託歯科医院は「わが家の健康カレンダー」や市ホームページをご覧ください。

## 赤十字活動にご支援をお願いします

固日本赤十字社青森県支部八戸市地区事務局(福祉政策課内) ☎43-9258

日本赤十字社は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、平時は地域や教育現場などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

こうした活動は全て、地域の皆さんから寄せられる会費と寄付金によって支えられています。2月ごろから、各町内会・自治会でご支援をお願いする活動が始まりますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## 後期高齢者医療被保険者の医療費通知を発送します

固青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

青森県後期高齢者医療広域連合では、6年1月～12月診療分の医療費通知書を、2月末に発送します。

確定申告に利用する人には、6年1月～11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、2月3日(月)から設置するコールセンターへご連絡ください。

なお、確定申告に利用するための1年分の医療費通知情報は、マイナポータルでも取得可能です。

## 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 <b>要申込</b>	13・27の各(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(エイズ相談専用電話)☎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) <b>要申込</b>	13(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(エイズ相談専用電話)☎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 <b>要申込</b> ▲	12(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(月)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(エイズ相談専用電話)☎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	<p>●対象(共通)</p> <p>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</p>
	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	<p>▷運動・体力に関する相談</p> <p>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。</p> <p>▷認知症予防に関する相談</p> <p>作業療法士がもの忘れについての相談に応じます。</p> <p>●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。</p> <p>▷食生活に関する相談</p> <p>管理栄養士が低栄養改善などの相談に応じます。</p> <p>●対象 病院などから栄養指導を受けていない人</p> <p>▷介護予防に関する相談</p> <p>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。</p>	
教室	家族介護教室 📄 要申込	10(月)13:30~14:30	必ず役立つ!覚えておきたい介護テクニック ~8つの基本と実技トレーニング~ ●講師 介護予防センター 理学療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 1/22(水)	
	シニアいきいき教室 (介護予防教室) 📄 要申込	17(月)13:30~14:30	昭和を語ろう!思い出回想法(ミニ) ●講師 介護予防センター 作業療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 1/22(水)	
交流会	認知症の人を抱える 家族のつどい	15(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



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 💻	5(水)	成人のからだの病気や食生活に関する相談	2/3(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 📄 事前申込優先 👤	5(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	6(木)13:00~14:30	<p>●演題 おさえておきたい 薬の基礎知識</p> <p>●講師 大久保智樹(大洋堂薬局)</p>	健康づくり推進課 ☎38-0713 ※オンデマンド配信は1/28 (火)~2/5(水)に 市ホームページ から申し込み 

