



4月健康ガイド



※掲載の情報は2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。

高齢者带状疱疹ワクチン定期接種が始まります

申 保健予防課 ☎38-0715

市では、4月1日(火)から65歳の人を対象に带状疱疹予防接種の助成を行います。
また、7～11年度の5年間は経過措置として、70歳から5歳刻みの年齢の人にも助成の対象になります。
下記「対象」の①および②に該当する人には、4月に予診票などを個別通知します。接種料金については、個別通知でお知らせするほか、市ホームページに掲載します。
※3月までに任意接種で带状疱疹予防接種が完了している人は、定期接種の対象になりません。



詳しくは
こちら

●接種場所 受託医療機関(市ホームページに掲載)

名称	対象	接種期間・持ち物	使用ワクチン・接種方法 ※どちらか1種類のワクチンで接種します
高齢者 带状疱疹 ワクチン 定期接種	①7年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳に到達する人 ②100歳以上の人 ③満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人 ※带状疱疹にかかったことがある人も接種できます。 ※3月までに不活化ワクチンを任意接種で1回接種済みの人は、残り1回を定期接種で受けられます。	4/1(火)～8年3/31(火)まで ▷予診票 ▷本人確認書類 (マイナンバーカードなど) ▷接種料金	▷種 類 不活化ワクチン ▷接種回数 2回 ▷接種間隔 2か月以上の間隔 ▷種 類 生ワクチン ▷接種回数 1回
接種料金の 免除	生活保護世帯の人 要事前申請	必ず接種前に手続きが必要です。 【申請場所】保健予防課(総合保健センター3階)、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。 ※接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。	

助産師、看護師または准看護師を目指している皆さんへ

固 保健総務課 ☎38-0706

将来、市内の医療施設などにおいて助産師、看護師または准看護師としてその業務に従事しようとする人に対し、修学に必要な資金を貸与しています。

- 対 象 市内の養成施設に在学している人で市内の医療施設などに5年以上従事しようとする人
 - 定 員 12人程度(予定)
 - 申込方法 各養成施設を通して必要書類を提出
 - 申込期間 毎年5月頃(年1回) ※各養成施設にご相談ください。
- ※貸与額などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



詳しくは
こちら



4月からがん検診が変わります

固健康づくり推進課 ☎38-0710

市のがん検診は、4月1日(火)から国の示す「がん検診の指針」に基づいて補助を実施します。これに伴い、下記の点を変更します。

- **変更点①** 子宮頸がん検診の受診間隔を2年に1回とし、市の補助対象者を年度内に偶数年齢になる20歳以上の女性とします。
- **変更点②** 30代女性を対象とした乳腺超音波検診と50歳以上の男性を対象とした前立腺がん検診は、市の補助がなくなります。

●市のがん検診

種類	対象	自己負担	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
肺がん検診		400円	
大腸がん検診		600円	
乳がん検診	40歳以上で年度内に偶数年齢になる女性	1,000円	総合健診センター
子宮頸がん検診	20歳以上で年度内に偶数年齢になる女性	1,000円	総合健診センター、受託医療機関

※受託医療機関は「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。

※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
(予約受付 8時～16時45分)
☎70-5563

●個人の判断で受診できる検診

種類	対象	自己負担	検診場所
婦人科超音波検診	20歳以上の女性	1,650円	総合健診センター、受託医療機関
乳腺超音波検診	30歳以上の女性	4,950円	総合健診センター
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2,200円	総合健診センター



詳しくは
こちら

若いころにタイムスリップ! 八戸おはなし倶楽部

要申込

(思い出回想法)

☎中間介護予防センター ☎38-0726

思い出を語り合うことは、楽しい・心地よい刺激が得られ、脳を元気にする効果があると言われています。修了後は、参加者同士で介護予防の自主活動を行っていきます。

- **日時** 5月16日～7月25日の毎週(金)各日13時30分～14時30分

※5月16日・23日、7月18日は15時まで

- **場所** 介護予防センター

- **対象** ▷八戸圏域(八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町)に在住のおおむね65歳以上の人で、要介護・要支援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

▷認知症やMCI(軽度認知障害)の診断を受けていない人

- **定員** 8人(先着順)

☎3月24日(月)～4月25日(金)に電話または直接申し込み



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	(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
	栄養士による個人相談 事前申込優先	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

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・場所	内容・対象	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	10・24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 (梅毒検査、クラミジア検査も同時に可)	保健予防課(専用電話) ☎38-0718 またはネット予約
	肝炎ウイルス検査 (B型・C型肝炎) 要申込	①八戸市保健所 10(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	①保健予防課(専用電話) ☎38-0718
		②総合健診センター 随時		②総合健診センター ☎70-5563
		③受託医療機関 随時		③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(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	28(月)13:30～14:30	美姿勢で実践！ウォーキング講座 ●講師 介護予防センター 理学療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 3/24(月)	
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。	(公社)認知症の人と家族の会 青森県支部 ☎35-0930