



6月健康ガイド



※掲載の情報は4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。

食生活改善推進員募集(養成研修会開催) 要申込 ☎健康づくり推進課 38-0710

全5回の研修会を受講して、あなたも食生活改善推進員として活動してみませんか。

- **日時** 6月2日(月)・18日(水)・26日(木)、7月16日(水)・30日(水)
10時～15時(16日は15時30分まで)
- **場所** 総合保健センター
- **内容** 栄養の基礎知識、調理の基本、調理実習(2回)、暮らしの中の食品衛生、医師による講話など
- **対象** 研修終了後、食生活改善推進員協議会に加入できる人
- **定員** 10人
- **申込期間** 5月19日(月)～30日(金)



食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりをすすめている食育ボランティアです。



詳しくはこちら

第三次八戸市健康増進計画を策定しました ☎健康づくり推進課 38-0713

市では「全ての市民が健やかで、生き生きと暮らせるまち」を目指して、次の3領域に分けて健康づくりを推進します。

- **領域1 個人の主体的な健康づくり**
市民一人ひとりの生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防に関する取り組み
- **領域2 社会環境の質の向上**
健康に関する情報発信の強化、健康に配慮した環境づくり
- **領域3 ライフコースを踏まえた健康づくり**
市民一人ひとりがライフステージに応じた特性を理解し、生涯を通じて取り組む健康づくり



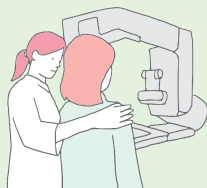
詳しくはこちら

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付します ☎健康づくり推進課 38-0710

市が実施している子宮頸がん・乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を、対象者に6月下旬ごろに送付します。クーポン券を使用できる検診機関などは、同封するお知らせでご確認ください。また、4月以降、すでにクーポン対象の検診を受診した人には、払戻申請書を7月以降に送付する予定です。

種類	対象者	対象年齢
子宮頸がん検診	4月1日時点で、右記の年齢であり、	20歳(平成16年4月2日～17年4月1日生)
乳がん検診	4月20日現在八戸市に住所がある女性	40歳(昭和59年4月2日～60年4月1日生)

※クーポン券の対象でない人は、有料でがん検診を受けることができます。
※詳しくは、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。



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 要申込	(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	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

日本脳炎予防接種 **無料**

固保健予防課 ☎38-0715

期別		標準的な接種スケジュール・回数	場所	持ち物
1期接種	初回	3～4歳の期間に2回接種(6～28日の間隔をおく)	受託医療機関 ※わが家の健康カレンダー または市ホームページを ご覧ください。	母子健康手帳、 予診票
	追加	初回2回目の接種を行ってからおおむね1年経過した時期に1回接種		
2期接種		9～10歳の期間に1回接種		

●特例対象者

日本脳炎予防接種の積極的勧奨が差し控えられていたことにより接種機会を逃した人は、特例として、接種できなかった分を無料で受けることができます。特例対象者および接種方法は、市ホームページなどでご確認ください。



市ホームページ
はこちら

6月1日～7日はHIV検査普及週間 **要申込** **匿名・無料**

申固保健予防課 ☎38-0718

近年の国内におけるHIV感染者・エイズ患者の新規報告数は、年間1,000件程度で推移しており、特に診断時、既にエイズを発症している割合が約3割を占めるといわれています。HIVに感染しても、何年間も無症状で経過し発病します。

感染の有無は検査を受けなければ確認できません。あなたもHIV検査を受けてみませんか。

- 検査日 第2・4(木)9時～12時(1人おおむね50分程度) ※6月1日(日)はHIV検査普及週間の特設検査日
- 場所 総合保健センター1階 保健所診療所
- 内容 採血による検査(即日結果通知) ※希望者は、性感染症(性器クラミジア・梅毒)の検査も受けられます。
- 申込方法 電話(平日検査はWeb予約可) ※詳しくは市ホームページをご覧ください。



5月26日から6月6日にかけて、総合保健センター1階に普及啓発コーナーを設置します。



詳しくは
こちら

国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者の皆さんへ

年に1度、必ず健診を受けましょう！

固国保年金課 ☎43-9376(八戸市国保特定健診について) ☎43-9065(後期高齢者健診について)

市では、4月～8年3月中旬まで各健診を実施しています。

●健診を受けるメリット

- ▷メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期発見できます。
- ▷健診結果のレベルに合わせた特定保健指導が受けられます。
- ▷生活習慣病の早期発見・重症化予防により、家庭の医療費が抑えられます。

- 場所 総合健診センター ※健診のみの場合は一部受託医療機関でも実施(原則65歳以上のみ)

- 対象 ▷国保特定健診・ドック :40～74歳の国保加入者(国保人間ドックは30歳から)

▷後期高齢者健診・ドック:後期高齢者医療加入者

☎総合健診センター ☎70-5563

※健診費用、検査項目などの詳細は、
右記二次元コードからご覧ください。



八戸市国保
特定健診



後期高齢者
健診



おトク一ポンをプレゼント！

国保加入者で国保特定健診または国保人間ドックを受けた人には、心身の健康を応援する施設の優待クーポンをプレゼントします。

詳しくはこちら



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	12・26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 12(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
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
	こころの健康相談 ☎	随時(開庁時間内)	こころの健康に関する相談	保健予防課(専用電話) ☎38-5191
	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 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	23(月)13:30～14:30	食事の質が変わる! 栄養バランスまるわかり講座 ～料理カードを使って楽しく学習編～ ●講師 介護予防センター管理栄養士 ●定員 18人 ●申込開始日 5/22(木)	
	家族介護教室 要申込	16(月)13:30～14:30	よくわかる成年後見制度 ～自分や家族の財産・権利を守る～ ●講師 八戸圏域成年後見センター職員 ●定員 18人 ●申込開始日 5/22(木)	
交流会	認知症の人を抱える 家族のつどい	21(土)13:30～15:30	認知症の人を支える介護者同士がお互いに話し合 い、介護の知恵を知ることが出来る場所です。	(公社)認知症の人と家族の会 青森県支部 ☎35-0930