



7月 健康ガイド



※掲載の情報は5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。

日曜日に女性がん検診を実施します

申間(公財)総合健診センター ☎70-5563

平日に受診できない女性のために、日曜日にがん検診を実施します。

- 日程 ①8/24(日) ②10/19(日) ③8年1/18(日)
- 場所 総合健診センター



詳しくはこちら

	乳がん(マンモグラフィ)	乳腺超音波検診	子宮頸がん	婦人科超音波検診
対象	40歳以上の女性	30歳以上の女性	20歳以上の女性	
料金	1,000円(偶数年齢) ^(※1) 5,500円(奇数年齢) ^(※2)	4,950円 ^(※2)	1,000円(偶数年齢) ^(※1) 4,400円(奇数年齢) ^(※2)	1,650円 ^(※2)

(※1)無料クーポン券をお持ちの人は、無料で受診できます。(※2)個人の判断で受診する検診のため、全額自己負担です。



成人保健



Instagramでも
情報発信中!

記号の説明 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
講座	市民健康づくり講座 要申込 ※オンデマンド配信のみ	16(水)14:00~15:30	●演題 コレステロールが高い方必見! 丈夫な血管を保つポイント ●講師 向井田春海(はるみ眼科・循環器内科クリニック院長)	健康づくり推進課 ☎38-0713 〈オンデマンド配信は7/9(水)~16(水)に市ホームページから申し込み〉
	第三次八戸市健康増進計画特別講演	25(金)14:30~16:00	●演題 あなたは本当に高血圧症を知っていますか? ●講師 守川義信(青森県健康医療福祉部長) ※先着100人にBOXティッシュプレゼント	健康づくり推進課 ☎38-0713

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		
	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
	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

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です 献血にご協力ください

皆さんの善意の献血によって、病気やけがで輸血を必要とする多くの患者さんの命が救われます。若い世代をはじめ、皆さんのご協力をお待ちしています。

採血基準	献血の種類	年齢(※)	体重	最高血圧	最低血圧	脈拍	体温
全血献血	200ml	16~69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上	90mmHg以上 180mmHg未満	50mmHg以上 110mmHg未満	40回/分以上 100回/分以下	37.5℃ 未満
	400ml	男性 17~69歳 女性 18~69歳	男女 50kg以上				

(※)65~69歳の方は、60~64歳までの間に献血経験がある人に限ります。

- **実施場所** 青森県赤十字血液センターのホームページ、八戸市dボタン広報などでお知らせしています。市庁、総合保健センター、中央卸売市場などの公共施設の他、一般の人でも利用可能な事業所でも実施していますのでご確認ください。
- **持ち物** ▷献血が初めての人 本人確認ができる免許証や学生証
▷献血の経験がある人 献血カードをお持ちいただくとスムーズに受け付けができます。
- **献血にご協力いただける企業・団体を募集しています**

献血バスを呼ぶためには、①献血バスの駐車スペース ②献血受付場所 が必要です。申し込み・問い合わせは、青森県赤十字血液センターまでご連絡ください。

☎ 献血について…青森県赤十字血液センター献血推進課 ☎017-741-1512
記事について…保健総務課 ☎38-0706



詳しくはこちら



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	
	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。	● 対象(共通) おおむね65歳以上の人 (要介護・要支援認定の申請をしている人・認定を受けている人、総合事業を利用している人を除く) 総合保健センター2階 介護予防センター ☎38-0726
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	HAPPY思考トレーニング ● 講師 瀧澤志穂(臨床心理士) ● 定員 18人 ● 申込開始日 6/23(月)	
交流会	認知症カフェ 「はちのへ」 要申込	14(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 6/23(月)	● 対象 認知症の人や家族、認知症に関心がある人 介護予防センター ☎38-0726