



※掲載の情報は6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。

各種予防接種 **無料**

図保健予防課 ☎38-0715

●接種場所 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。)

名称	対象	費用・期間	回数	持ち物・備考
麻しん・風しんの 予防接種	▷1期 生後1～2歳未満 ▷2期 平成31年4/2～令和2年4/1 生まれの人	▷1期 通年 ▷2期 8年3/31(火)まで(※)	各期 1回	母子健康手帳、予診 票(予診票は、保健 予防課・受託医療機 関で配布)
二種混合 (ジフテリア・破傷風) 予防接種	小学6年生で、四種混合または三種混 合の第1期予防接種を3～4回接種して いる人	8年3/31(火)まで(※)	1回	



詳しくは
こちら

(※)期間を過ぎると有料になります。



成人保健



Instagramでも
情報発信中!

記号の説明 ☎ 電話相談 ▲ 窓口相談 **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 電話相談 8:15～17:00 窓口相談 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 窓口相談のみ事前申込優先 ☎ ▲ 電話相談 (月)～(金) ※(祝)を除く 8:15～17:00 窓口相談 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 オンデマンド配信のみ要申込 21(木)13:30～15:00	●演題 40歳以上の8割?!知って得する歯周病予防 ●講師 わたなべりへい 渡辺理平(WATANABE DENTAL CLINIC 院長)	健康づくり推進課 ☎38-0713 〈オンデマンド配信は8/21 (木)までに市 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 ▲ 窓口相談 **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	7・28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) TEL 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 7(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) TEL 38-0718
		②総合健診センター 随時		②総合健診センター TEL 70-5563
		③受託医療機関 随時		③健康づくり推進課 TEL 38-0710
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	● 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)	12(火)までに保健予防課 TEL 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) TEL 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) TEL 38-0718

8月は食品衛生月間です

問衛生課 ☎38-0720

夏場は細菌性食中毒が発生しやすい時期です。次の3つの原則を守って食中毒を予防しましょう。



詳しくは
こちら

●細菌性食中毒予防の3原則

①細菌を付けない

こまめに手を洗う。生の肉や魚を切ったまな板などの器具は洗って熱湯をかける。



②細菌を増やさない

肉・魚など生鮮食品や惣菜は、購入後速やかに冷蔵庫に入れる。生鮮食品や調理後の料理を室温で放置しない。



③細菌をやっつける

十分に加熱する(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)



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 ▲ 窓口相談 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	25(月)13:30~14:30	100歳人生プロジェクト in 八戸 ●講師 高齢福祉課職員 ●定員 18人 ●申込開始日 7/22(火)	●対象 家族を介護している人や介護に関心のある人 介護予防センター ☎38-0726
	家族介護教室 要申込	9/1(月)13:30~14:30	ひとりで頑張らない認知症介護 ~「認知症の人と家族の会」の活動から~ ●講師 認知症の人と家族の会青森県支部 世話人代表 ●定員 18人 ●申込開始日 7/22(火)	
交流会	認知症の人を抱える家族のつどい	23(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できる場所です。	(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930
	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	9/8(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 7/22(火)	●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