



9月 健康ガイド



※掲載の情報は7月23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。

9月は「がん征圧月間」です～がん検診を受けましょう～ 国(公財)総合健診センター ☎70-5563

がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に1回(子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回)がん検診を受診しましょう。検査内容や受託医療機関などは、3月に配布している「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

種類	対象	自己負担額	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歳の心身障がい者は受託医療機関でも受診可)
大腸がん検診		600円	
子宮頸がん検診	20歳以上で年度内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
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	総合健診センター
乳がん検診	40歳以上で年度内偶数年齢になる女性	1,000円	
※妊娠中・授乳中の人は受診不可			



詳しくはこちら

国(公財)総合健診センター(予約受付8時～16時45分)または受託医療機関に直接申し込み

「あおり医療・介護手帳」を活用しませんか

国高齡福祉課 ☎43-9189

認知症の人や介護者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、希望者に「あおり医療・介護手帳」を交付しています。より適切なサービスを提供するため、医療・介護関係者が、この手帳で医療・介護・認知症などの情報を共有します。

- **交付対象** 次の全てに該当する人
 - ▷市内在住で、医療機関で認知症の診断を受けている
 - ▷個人情報の活用に同意できる
 - ▷本人や家族、関係者が手帳を管理できる
- **交付窓口** 高齡福祉課または各地区の高齡者支援センター



詳しくはこちら

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です 国保健予防課 ☎38-0716

結核は、今でも日本の主要な感染症で、全国で年間10,000人を超える患者が発生しています。

- **「空気感染」する病気です**
結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。結核菌の混ざったしぶきが、せきやくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによってうつります。
- **初期症状は風邪と似ていますが、高齢者ははっきりした症状が出ないこともあります**
せきや微熱、体のだるさが続く、食欲がない、体重が減るといった症状に注意が必要です。
- **結核患者の7割以上が高齢者、働き盛りの年代でも注意が必要です**
働き盛りの年代は、医療機関を受診するのが遅れ、周囲の人に感染させてしまうこともあります。
- **大事なことは、予防と早期発見、確実な治療**
▷赤ちゃんは重症化しやすい傾向があります。遅くとも生後1歳までにBCG接種を受けましょう。
▷年に1回、住民健診や学校・職場の健診で胸部レントゲン検査を受けましょう。
また、症状が長引く場合は早めに受診しましょう。早期に発見し、薬を服用すれば治る病気です。



詳しくはこちら

「受託医療機関」が次のとおり変更になります

固保健予防課 ☎38-0715

わが家の健康カレンダー掲載の「受託医療機関」が次のとおり変更になります。

	医療機関	住所・電話番号	内容
削除	根城内科循環器科リハビリテーション科	根城七丁目 ☎71-2206	▷高齢者インフルエンザ ▷高齢者肺炎球菌



詳しくはこちら

～あなたのつらい気持ちをお話ししてみませんか～

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

固保健予防課 ☎38-0717

自殺対策基本法では、毎年9月10日～16日を「自殺予防週間」と位置付け、「いのち支える自殺対策」に重点的に取り組む期間としています。市では「自殺予防週間」に合わせて、自殺予防や相談窓口に関するパネル展示を市庁や総合保健センターで行います。

また、つらい気持ちを抱えている人の相談に応じています。ひとりで悩まずにご相談ください。

☎38-5191(こころの健康相談電話)



詳しくはこちら



八戸市自殺予防講演会 要申込

申固保健予防課 ☎38-0717

今年度のテーマは、自殺の要因の1つで、誰にでも身近な病気といわれている「依存症」です。

- **日時** 10月5日(日)13時30分～15時(受付開始13時)
- **場所** 総合保健福祉センター1階 大ホール
- **演題** これって依存症?～身近な依存症について知ろう～
- **講師** 田中治(青森県立精神保健福祉センター所長)
- **定員** 50人
- **申込** 9月8日(月)～10月1日(水)に電話または申込フォームから申し込み



詳しくはこちら

自死遺族のつどい 要申込

申固青森県立精神保健福祉センター ☎017-787-3951

大切な人を自死で失うのはとてもつらいことです。「つどい」は大切な人を亡くした人が集まり、参加者同士で自分の体験や思いをありのまま語り合える場です。

- **日時** 9月7日(日)、8年3月7日(土)各日13時30分～15時30分
- **場所** ユートリー4階 研修室
- **対象** 自死で家族や友人、恋人などの身近な人を亡くした人



詳しくはこちら

9月9日は救急の日

- **あなたの命を守るマイナ救急** ※八戸消防本部では10月中旬に開始予定
話すのがつらいときや薬の名前を忘れたときでも、マイナ保険証で、より適切な処置を受けられます。
- **救急車を呼ぶか悩んだら「#7119」**
救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかななどを案内します。
※15歳未満の子どもの相談は「#8000(青森県子ども医療でんわ相談)」で受け付けています。
- **AEDの場所を確認しましょう**
いざというときのために、日頃から「八戸市AEDマップ」でAED設置施設を確認しておきましょう。



「#7119」の詳細はこちら



八戸市AEDマップはこちら

固消防本部指令救急課 ☎44-4857(マイナ救急、#7119について)
保健総務課 ☎38-0706(八戸市AEDマップについて)

9月は「認知症(世界アルツハイマー)月間」です

介護予防センター ☎38-0726

アルツハイマー病などの認知症への理解を呼びかけるイベントとして、全国でさまざまな取り組みをしています。介護予防センターでは、認知症に関するパンフレットなどを設置するほか、総合保健センターを認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。



詳しくはこちら



八戸市健康フェスタ2025

健康づくり推進課 ☎38-0710

●日時 9月28日(日) ●場所 総合保健センター、総合健診センター ※無料駐車場あり

健康パネル展&相談・体験ブース

- 健康に関するパネル展示
- 献血バスがやってきます!
- 知っていますか? ACP
- がんの相談窓口
- ことば・きこえ・飲みこみ相談窓口
- マッサージ体験・相談
- AEDトレーナー体験
- 栄養食事相談、野菜計量体験
- フレイル関連の評価体験
- お薬に関する相談窓口 他

お気軽健康チェック

- 時間 9時30分～12時30分
- 内容 血管年齢測定、握力測定、棒反応時間測定、立ち上がりテスト、30秒立ち上がりテスト
- 定員 150人



詳しくはこちら

講演会 ●定員 各講演150人(先着順)

■市民フォーラム【八戸市医師会・デーリー東北新聞社】

- 時間 ①10時(受付開始9時15分)②11時15分
- 内容 ①パネルディスカッション②ひろみちお兄さんと一緒に体操
- パネリスト なかじしげゆき 中路重之(弘前大学特別顧問)
さとうひろみち 佐藤弘道(NHKおかあさんといっしょ第10代体操のお兄さん)
おくでらよしゆき 奥寺良之(八戸市医師会長)

■市民公開講座【八戸市立市民病院】

- 時間 13時30分(受付開始12時45分)
- 演題 高血圧と心臓のはなし。～減塩と運動で血圧を下げましょう!～
- 講師 まついひろみつ 松井宏光(八戸市立市民病院循環器科部長)



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	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・認定を受けていない人、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
	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 作業療法士が物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方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	29(月)13:30～14:30	脳とカラダの若返り体操教室 ●講師 介護予防センター作業療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 8/22(金)	

「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

国・県の健康増進計画や、前計画「第2次健康はちのへ21」の最終評価を踏まえ、新たに「第三次八戸市健康増進計画」を策定しました。市では、この計画をもとに、個人の主体的な健康づくりを社会全体で支援していく環境整備に取り組みます。

●主な健康課題(前計画の最終評価より)

- ▷子どもから大人まで、肥満者の割合が増加
- ▷健(検)診・国保特定健診受診率が低い
- ▷壮年期は、バランスのよい食事を取れていない
- ▷飲酒量が多い人の割合が高い
- ▷生活習慣病による死亡率が高い
- ▷喫煙率が高い



詳しくはこちら

●目指す姿 全ての市民が健やかで生き生きと暮らせるまち

●目 標 早世(早くして亡くなること。計画では30～59歳)の減少と健康寿命の延伸

今日からはじめる健康づくり 市民の健康チャレンジ8

健康づくりを推進するためには、市民一人一人が健康づくりの意識を高め、主体的に取り組むことが重要です。

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にしましょう
- ②自分の体重を把握し、適正体重の維持を心がけましょう
- ③自分に合った身体活動・運動に取り組みましょう
- ④十分な睡眠や休養を心がけましょう
- ⑤たばこの健康への影響を理解し、禁煙に努めましょう
- ⑥健康に配慮して、お酒と上手に付き合しましょう
- ⑦歯や口の健康を保ちましょう
- ⑧定期的に健診(検診)を受けましょう



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 3(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	18(木)13:30～15:00	●演題 早期発見で9割が治る！胃がん予防の基本 ●講師 谷地一真(八戸市立市民病院消化器内科医長)	健康づくり推進課 ☎38-0713 オンデマンド配信は10/1(水)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	11・25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・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 11(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 ▲	10(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)	9(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