



10月 健康ガイド



※掲載の情報は8月27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。

10月は骨髄バンク推進月間 **あなたにしか救えない命があります**

骨髄ドナー登録にご協力ください

重い血液疾患の治療には、移植が有効です。移植には患者と提供者(ドナー)の白血球の型が適合することが必要ですが、その確率は数百から数万分の1といわれています。1人でも多くの命を救うために骨髄ドナー登録にご協力ください。

● **対象** 次の全てに該当する人 ※健康状態などにより登録できない場合があります。

- ▷18歳以上54歳以下で健康状態が良好
- ▷体重が男性45kg以上、女性40kg以上
- ▷骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分理解している

● **登録までの流れ** 骨髄ドナー登録説明員から説明を聞いた後、血液の検査を行い、登録の手続きに進みます。

骨髄バンク ボランティア「骨髄ドナー登録説明員」を募集しています

- **対象** 三八地区在住の18歳以上で月1~2回程度活動できる人
- **活動費** 2,000円(1日)、交通費
- **認定までの流れ** 研修会(半日~1日程度)、実地研修(半日程度)を受講後、骨髄ドナー登録説明員として認定されます。

骨髄ドナーになった人およびドナー休暇を付与した事業所に対し、助成金を交付します ※1回の提供につき上限7日間

	ドナー	事業所
対象	▷骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けた ▷骨髄などの提供が行われた日に、市内に住所があった ▷同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない ▷市税の滞納がない	▷ドナーが勤務している青森県内の事業所で、ドナーに対しドナー休暇を付与した ▷国、独立行政法人、地方公共団体、地方独立行政法人でない ▷同様の趣旨の他の助成金などの交付を受けていない ▷市税の滞納がない
助成金額	骨髄などの提供にかかった日数のうちドナー休暇などが利用できなかった日数に2万円を乗じた額	ドナー休暇を与えた日数に1万円を乗じた額

~~申問▷骨髄ドナー登録、ボランティアについて▷あおもり骨髄ドナー登録募る会~~

~~☎090-5832-3531(佐藤) ✉sato-kouji@tea.ocn.ne.jp~~

~~▷助成金について▷保健総務課 ☎38-0706~~



骨髄バンク
事業はこちら



助成金は
こちら

第17回いのちのリレー・市民公開講座

圃(一社)八戸市医師会 ☎38-5130

- **日時** 10月19日(日)13時~15時10分
- **場所** 総合保健センター 大ホール
- **内容** 肺移植、臓器移植の現状、乳がん、前立腺がん検診などについての講義



詳しくは
こちら

第10回市民健康セミナー **要申込**

申問(公財)総合健診センター ☎70-5563

- **日時** 10月24日(金)9時~12時、13時~16時
 - **場所** 総合保健センター1階 大ホール
 - **内容** QOL 健診
 - **講師** 中路重之(弘前大学特別顧問)
 - **定員** 各回50人(申込多数の場合、初回受診者優先)
- ☎10月3日(金)までに申込フォームから
申し込み



申込フォーム
はこちら



各種定期予防接種

☎保健予防課 ☎38-0730(①について)、38-0715(②について)

名称	期間・回数	費用
①高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種	10/1(水)～8年1/31(土)に1回	7,800円
②高齢者のインフルエンザ予防接種	10/20(月)～12/20(土)に1回	1,000円

受託医療機関はこちら



①



②

●①・②共通

対象	▷満65歳以上の人 ▷満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人(身体障害者手帳1級相当)		持ち物	▷予診票(無料の対象になる人) ▷本人確認書類(マイナンバーカードなど) ▷医療費受給者証など(生活保護世帯の人)
接種料金の免除	生活保護世帯の人	65歳以上の人へ、無料で接種できる専用の予診票を個別送付します。紛失した人・届かない人は保健予防課へご連絡ください。		
	市民税非課税世帯の人 要事前申請	必ず接種前に手続きが必要です。接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。 【申請受付期間】10/1(水)～8年1/30(金) ※インフルエンザは12/19(金)まで 【申請場所】総合保健センター内特設会場、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。 ※総合保健センター以外での申請の場合、予診票の受け取りに10日間程度かかります。		

●接種場所 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に掲載)

高齢者帯状疱疹ワクチン定期接種を実施しています

☎保健予防課 ☎38-0715

市では、4月1日から65歳の人を対象に帯状疱疹^{ほうしん}予防接種の助成を行っています。

また、7～11年度の5年間は経過措置として、70歳から5歳刻みの年齢の人も助成の対象になります。

下記「対象」の①②に該当する人には、4月に予診票などを個別通知しています。接種場所については、個別通知でお知らせするほか、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

※不活化ワクチンを接種希望の人は、8年1月31日(土)までに1回目の接種が必要です。



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・料金 ※どちらか1種類のワクチンで接種します
高齢者帯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がいがある人 ※帯状疱疹にかかったことがある人も接種できます。 ※7年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。	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7か月未満の間隔 ▷接種料金 1回あたり12,000円 ▷種類 生ワクチン ▷接種回数 1回 ▷接種料金 4,000円
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。接種後の払い戻しはしませんので、ご注意ください。 【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。 ※総合保健センター以外での申請の場合、予診票の受け取りに10日間程度かかります。	

休日健診・ドック **要申込**

☎国保年金課 ☎43-9376(国保)、43-9065(後期高齢者医療)

八戸市国保および後期高齢者医療の加入者を対象とした健診と人間ドックを休日に実施します。

●実施日 11月8日(土)、12月14日(日)、8年3月14日(土)

●場所 総合健診センター

●対象 40歳以上の八戸市国保および後期高齢者医療の加入者(人間ドックは30歳から)

☎電話で(公財)総合健診センター ☎70-5563(先着順)



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	電話番号	内容
追加	はまなす医療療育センター	☎31-5005	高齢者インフルエンザ(要予約・かかりつけ限定)
変更	かさい糖尿病内科クリニック	☎51-6336	高齢者インフルエンザ(要予約・かかりつけ限定に変更)
変更	はちもり内科・消化器内科クリニック	☎38-3760	☎38-5073(予約専用電話番号の追加)
変更	みちのく記念病院	☎24-1000	高齢者インフルエンザ(予約不要・かかりつけ限定に変更)
変更	中山こどもクリニック	☎47-9900	高齢者新型コロナウイルス(要予約・かかりつけ限定に変更)
変更	関内内科クリニック	☎31-6661	高齢者インフルエンザ(要予約・かかりつけ限定に変更)
変更	河原木ファミリークリニック	☎32-6521	高齢者インフルエンザ、新型コロナ(要予約に変更)
変更	八戸赤十字病院	☎27-3111	高齢者インフルエンザ(要予約・かかりつけ限定に変更) 予約受付時間 平日13:00~16:30
変更	国民健康保険南部町医療センター	☎76-2001	高齢者新型コロナウイルス(要予約に変更)
削除	嶋田医院	☎33-1785	(高齢者)インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎球菌 (子ども)麻しん風しん、二種混合



高齢者インフルエンザ予防接種



高齢者新型コロナウイルス予防接種



高齢者肺炎球菌予防接種



子どもの定期予防接種



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
	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	20(月)13:30~14:30	
11/10(月)13:30~14:30			手から始まる感染対策術 ●講師 介護予防センター 保健師 ●定員 18人 ● 申込開始日 9/22(月)	
交流会	認知症の人を抱える 家族のつどい	18(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、介護の知恵を得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

はちのへ認知症フォーラム

固(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930

認知症になっても安心して暮らせるよう、認知症のことについて一緒に考えてみませんか。

- **日時** 10月26日(日)13時15分～15時30分 (開場12時30分)
- **講師**
 - ▷第1部 基調講演 馬渡晃弘(まわたりあきひろ) (青南病院認知症サポート医)
 - ▷第2部 スライド劇 認知症の人と家族の会青森県支部
 - ▷第3部 講演 認知症ピアサポーターとその家族
 - ▷情報提供 八戸市の認知症施策について 高齢福祉課
- **場所** 総合保健センター1階 大ホール 他
- **テーマ** 見逃さないで！認知症への入口
- **定員** 200人(先着順)

認知症は、65歳以上の5人に1人が発症するといわれており、記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活に支障を来す病気です。

介護予防センターでは認知症サポーター養成講座や認知症カフェ「はちのへ」など、さまざまな取り組みを行っています。



詳しくはこちら



固介護予防センター ☎38-0726



成人保健



Instagramで健康情報発信中!

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 1(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	16(木)13:45～15:15	● 演題 若さと健康を保つために 今日からコツコツ骨粗しょう症対策 ● 講師 和田誠之(わだ まさゆき) (和田整形外科クリニック院長)	健康づくり推進課 ☎38-0713 
		29(水)14:30～16:00	● 演題 話題の带状疱疹ワクチン～どのタイミングでどちらのワクチンを接種するべきか～ ● 講師 北村英夫(きたむらひでお) (北村皮膚科院長)	

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	9・23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 9(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 👤	8(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)	7(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