



11月

健康ガイド



※掲載の情報は9月25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。

特定健診未受診者へ電話で受診勧奨しています 国保年金課 ☎43-9376

40歳以上の国民健康保険(国保)加入者のうち、今年度、特定健診を1回も受診していない人に、電話による受診勧奨を実施しています。

健診は、体調や病気のリスクを正しく知る貴重な機会です。年に1回無料で受けられる健診を上手に活用してみませんか。

- **対 象** 次に該当する、7年度に健診受診履歴のない人
 - ▷4年度に総合健診センターで健診を受診した人
 - ▷6年度に総合健診センターで健診を受診した40～59歳の人

● **実施期間** 8年3月31日(火)まで

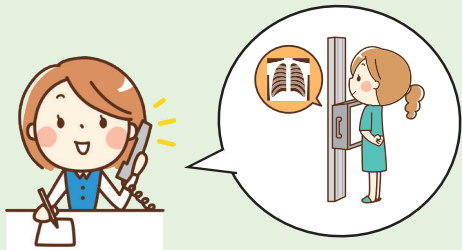
● **実 施 者** (公財)総合健診センター ☎70-5563

※健診受診の案内や、受診状況・受診予定についての質問をします。

ATMの操作や金銭の振り込みなどをお願いすることは一切ありません。



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 人 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	13・27の各(木) 30(日)エイズデー特例検査 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 13(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		②総合健診センター ☎70-5563 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 人	12(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)	11(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





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 5(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	14(金)14:30～16:00	●演題 糖尿病について考えてみませんか ●講師 工藤貴徳(八戸市立市民病院糖尿病代謝内科部長)	健康づくり推進課 ☎38-0713 ※オンデマンド配信は 11/26(水)までに 市ホームページ から申し込み



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	
	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。	●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
交流会	認知症カフェ 「はちのへ」 要申込	17(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 10/22(水)	●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



「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(予防接種)」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	とみさわ甲状腺・ 乳腺のクリニック八戸	☎51-9224	子宮頸がん(要予約)
削除	船越内科外科医院	☎33-3105	▷高齢者 インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎球菌、带状疱疹 ▷子ども B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、麻しん風しん、 水痘、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん

詳しくは
こちら

ひきこもり講演会 要申込

申固保健予防課 ☎38-0717

- 日時 11月30日(日)13時～15時30分(受付開始12時30分)
 - 場所 総合保健センター1階 大ホール
 - 内容 ▷第1部 講演「ひきこもりから一歩踏み出し、その先にある繋がりを求めて」
▷第2部 家族交流会
 - 講師 神譲(KHJ 青森県支部「結びの会」共同代表)
古田土美奈子(青森県立精神保健福祉センター)
 - 定員 60人程度(先着順)
- ☎10月20日(月)～11月21日(金)に電話または申込フォームから申し込み

申込フォーム
はこちら

ゲートキーパー研修(基礎編) 要申込

申固保健予防課 ☎38-0717

ゲートキーパーは「命の門番」を意味し、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人をいいます。悩んでいる人への声のかけ方、傾聴の仕方を学んでみませんか。

- 日時 11月20日(木)13時30分～15時30分
 - 場所 総合保健センター1階 大ホール
 - 内容 ゲートキーパーの役割など
 - 講師 藤林正雄(認定(特非)あおもりののちの電話理事長)
- ☎10月20日(月)～11月14日(金)に電話または申込フォームから申し込み
※基礎編を終了した人を対象に、8年1月下旬に実践編を開催予定

申込フォーム
はこちら詳しくは
こちら

市民病院にはがんの相談窓口があります

固がん相談支援センター ☎72-5148

がんの相談

がんについての相談を受け付けています。電話での相談も可能です。

- 日 時 平日8時15分～17時
- 場 所 市民病院1階 患者サポートセンター

がん患者サロン

患者やその家族の交流の場です。療養生活に関連したテーマを取り上げています。

- 日 時 ①11月20日(木)、8年3月19日(木)各日13時～15時
②12月18日(木)14時～15時
- 場 所 市民病院2階 講堂
- テーマ ①タオル帽子を作ってみよう②楽しく人生会議

詳しくは
こちら