



# 1月 健康ガイド



※掲載の情報は11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。

## 予防接種の受け忘れはありませんか？

問保健予防課 ☎38-0715

八戸市民で、次に該当する人は無料で接種が受けられます。期間を過ぎると有料になります。

●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)

●持ち物 母子健康手帳、予診票

名称	対象者	期間	回数
子どもの 麻しん・風しん	▷1期 生後12～24か月未満の乳児 ▷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 3/31(火)まで	各期1回
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	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	3/31(火)まで	1回



詳しくは  
こちら



## 成人保健



インスタグラムで  
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	成人の体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 窓口相談は事前申込優先 ☎ ☎	電話相談 (月)～(金) ※(祝)を除く 8:15～17:00 窓口相談 7(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

## 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 <b>要申込</b>	8・22の各(木)	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) <b>要申込</b>	①八戸市保健所 8(木)13:15～14:00 ②総合健診センター 隨時 ③受託医療機関 隨時	①保健予防課(専用電話) ☎38-0718 ②総合健診センター ☎70-5563 ③健康づくり推進課 ☎38-0710
	精神科医師による 精神保健福祉相談 <b>要申込</b>	14(水)13:30～16:00	13(火)までに保健予防課 ☎38-0717
相談	こころの健康相談 ☎	随時(開庁時間内)	保健予防課(専用電話) ☎38-5191
	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	保健予防課(専用電話) ☎38-0718

## 高齢者新型コロナウイルス感染症定期予防接種が終了間近です 申問保健予防課 ☎38-0730

市では、1月31日まで高齢者新型コロナウイルス感染症定期予防接種を実施しています。

期限を過ぎての接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。



詳しくは  
こちら

●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)

名称	対象	接種期限	費用・持ち物
高齢者の 新型コロナ ウイルス感染症 予防接種	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷満65歳以上</li> <li>▷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)</li> </ul>	1/31(土)までに 1回	<ul style="list-style-type: none"> <li>7,800円</li> <li>▷予診票(接種料金免除の対象になる人)</li> <li>▷本人確認書類(マイナンバーカードなど)</li> <li>▷医療受給証など(生活保護世帯の人)</li> </ul>
接種料金の 免除	<b>生活保護世帯の人</b> <small>申請不要</small>	<p>65歳以上の人に、無料で接種できる専用の予診票を個別送付しています。 紛失した場合は、申請手続きが必要です。 7月中旬以降に保護開始になった人は、保健予防課へご連絡ください。</p>	
	<b>市民税非課税世帯 の人</b> <small>要事前申請</small>	<p>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】総合保健センター1階 特設会場、南郷事務所、各市民サービスセンター 【申請期限】1/30(金) ※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。 ※1/21(水)以降に南郷事務所・各市民サービスセンターで申請した人は、総合保健センターでの受け取りになります。</p>	



### 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実施 ※ひとり週1回まで	<p>●対象(共通) おおむね65歳以上 (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</p>
	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実施 ※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	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷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る</li> <li>▷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る</li> <li>●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。</li> <li>▷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る</li> <li>●対象 病院などから栄養指導を受けていない人</li> <li>▷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る</li> </ul>	<p>●対象(共通) おおむね65歳以上 (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</p>
	シニアいきいき教室 (介護予防教室) 要申込	感覚トレーニングで認知症予防 視・聴・触・嗅・味覚の五感を使うトレーニングを紹介	
教室	26(月)13:30~14:30	●講師 介護予防センター作業療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 7年12/22(月)	
交流会	認知症カフェ 「はちのへ」 要申込	認知症の人や家族、認知症に関心のある人が交流する場 ●定員 15人 ●申込開始日 7年12/22(月)	介護予防センター ☎38-0726