



2月健康ガイド



※掲載の情報は12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。

7年度の「歯周病検診」は3月31日で終了します

固健康づくり推進課 ☎38-0710

対象者には、7年4月に受診券を送付しています。今年度まだ歯周病検診を受けていない人は、早めに受診しましょう。

対象年齢	生年月日
20歳	平成17年4月1日～平成18年3月31日
30歳	平成7年4月1日～平成8年3月31日
40歳	昭和60年4月1日～昭和61年3月31日
50歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日
60歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日
70歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日

- 受診回数 年度内1回
- 費用 無料(治療にかかる料金は自己負担)
- 受診方法 受託歯科医院へ直接申し込み



詳しくはこちら

※対象年齢であることが確認できれば、受診券がなくても受診できます。必ず「八戸市歯周病検診」を受診することをお伝えください。
※受託歯科医院は「わが家の健康カレンダー」や市ホームページをご覧ください。
※受診日時点で八戸市民ではない人は、無料で受診できません。

冬場のノロウイルス食中毒に注意しましょう

固衛生課 ☎38-0720

ノロウイルスによる食中毒は、食品のごくわずかな汚染でも発生します。調理者はもちろん、調理施設全体を汚染から守り、食品にノロウイルスを「つけない」ことが重要です。



詳しくはこちら

ノロウイルスによる食中毒予防4原則

①持ち込まない
調理する人の健康管理

②拡げない
おう吐物などの適切な処理

③加熱する
加熱の目安は中心温度が85～90℃で90秒以上

④つけない
作業前などの手洗い、調理器具の洗浄・消毒



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 4(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	4(水)14:00～15:30	●演題 ストレスの多いあなたに 目覚めが変わる睡眠と休養のススメ ●講師 岡田元(八戸マナクリニック院長) <small>おかだはじめ</small>	健康づくり推進課 ☎38-0713



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 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	●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
	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	(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る ▷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 ●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る ●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る	
教室	シニアいきいき教室 (介護予防教室) 要申込	16(月)13:30~14:30	<small>こうくう</small> 口腔体操で歯つらつ生活 ●講師 青森県歯科衛生士会三八支部歯科衛生士 ●定員 18人 ●申込開始日 1/22(木)	
		3/9(月)13:30~14:30	転びたくない人のための教室 ~身の回りの転倒リスクをチェックしましょう~ ●講師 介護予防センター理学療法士 ●定員 18人 ●申込開始日 1/22(木)	
交流会	認知症の人を抱える 家族のつどい	21(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

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	12・26の各(木) 各日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 12(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	9(月)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)	6(金)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