



# 3月健康ガイド

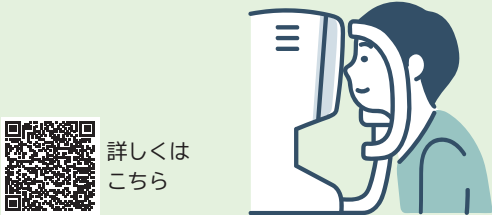


※掲載の情報は1月27日現在のものです。諸事情によりイベント中止などの可能性があります。詳しくは各担当にお問い合わせください。  
※会場名の記載がない事業の実施場所は、総合保健センター（田向三丁目6-1）です。

3月8日～14日は「世界緑内障週間」です

固健康づくり推進課 ☎38-0713

毎年3月上旬の1週間は「世界緑内障週間」です。  
緑内障は眼圧の上昇などにより視神経が障害され、徐々に視野が狭くなる病気です。日本人の中途失明原因の第1位であり、40歳以上の約20人に1人が緑内障と考えられています。また、早期では自覚症状がないため、気付かないうちに重症化してしまうこともあります。  
一度失われた視力や視野は元に戻らないため、早期に緑内障を発見し、適切な治療を継続して行うことが大切です。  
40歳を過ぎたら、定期的に緑内障の検査を受けましょう。

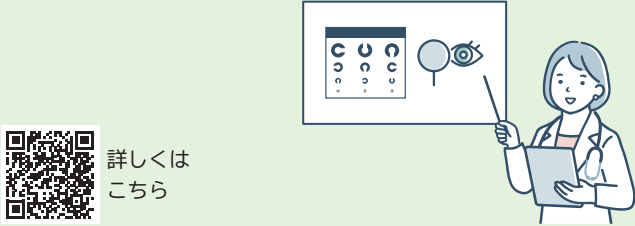


市民公開講座

固青森県眼科医会事務局 ☎73-3315

世界緑内障週間に合わせて、市民公開講座を開催します。

- 日時 3月12日(木)16時～17時
- 場所 総合保健センター1階 大ホール
- 演題 緑内障 早期発見・治療のために
- 講師 高橋奈美子(馬場町眼科クリニック院長)
- 定員 150人



## 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	内容など	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	12(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 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		②総合健診センター ☎70-5563
相談	精神科医師による 精神保健福祉相談 要申込 ▲	11(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)	10(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 (精神科疾患の受診に関する相談など)	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

# お気軽健康チェック

岡(公財)総合健診センター ☎70-5563

- 日時 3月14日(土)9時～10時45分
- 場所 総合健診センター1階 健康プロムナード
- 内容 立ち上がりテスト、棒反応時間、血管年齢測定、握力測定、ペジチェック、健診PR



詳しくは  
こちら



## 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	内容など	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	5(木)13:30～15:00	●演題 アレルギー性鼻炎と睡眠のお話 ●講師 北村剛一(北村耳鼻咽喉科医院院長)	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	内容など	対象・申し込み・問い合わせ先
体操会など	体操会	(月)を除く平日 ※(金)は午前のみ 9:15～9:55、13:15～13:55	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	
	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	●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
交流会	認知症カフェ 「はちのへ」 要申込	16(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する場 ●定員 15人 ●申込開始日 2/24(火)	介護予防センター ☎38-0726