



4月 健康ガイド



※掲載の情報は2月26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。

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種を受けましょう

図保健予防課 ☎38-0715

肺炎球菌感染症は、肺炎球菌という細菌によって引き起こされ、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を発生させることがあります。ワクチンを接種して、肺炎を予防・重症度を軽減させましょう。

定期接種の対象者には、65歳の誕生日の翌月初めに個別に通知を送付しますので、接種を希望する人は、期間内に受託医療機関で受けましょう。期間を過ぎると対象外になりますのでご注意ください。



● **対象** 次のいずれかに該当する人

▷65歳

▷基礎疾患がある60歳以上65歳未満(心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人)

● **期間** 65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日

● **場所** 受託医療機関(通知に同封、市ホームページに掲載)

● **回数** 1回

● **料金** 6,000円 ※使用ワクチンの変更により、4月から接種料金を引き上げ

● **持ち物** 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、予診票(通知に同封)、接種費用



詳しくはこちら

※通知が届いた場合でも、過去に接種したことがある人で、65歳時に変更後のワクチンを接種する必要がないと認められる場合は対象外になります。

高齢者带状疱疹ワクチン定期接種を受けましょう

図保健予防課 ☎38-0715

市では、65歳の人を対象に带状疱疹^{ほうじょうしん}予防接種の助成を行っています。11年度までは経過措置として、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①に該当する人には、4月に予診票など、個別に通知を送付します。接種場所・料金は、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。

※3月までに任意接種で带状疱疹予防接種が完了している人は、定期接種の対象となりません。



詳しくはこちら

名称	対象	接種期間・持ち物	使用ワクチン・接種方法 ※どちらか1種類のワクチンで接種
高齢者 带状疱疹 ワクチン 定期接種	①8年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳に到達する人 ②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機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人 ※带状疱疹にかかったことがある人も接種できます。 ※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。	4/1(水)～9年3/31(水) ▷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 ▷回数 2回 ▷間隔 2か月以上7か月未満 ▷種類 生ワクチン ▷回数 1回
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)、各市民サービスセンター、南郷事務所 ※代理人でも申請可能です。 ※保健予防課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。	

RSウイルス母子免疫ワクチン定期接種が始まります

保健予防課 ☎38-0715

4月1日(水)から、RSウイルス母子免疫ワクチン予防接種(妊婦に接種することにより出生児の感染を予防)が定期接種となります。

- **対象** 妊娠28週0日～36週6日の妊婦
- **期間** 通年
- **場所** 受託医療機関(市ホームページに掲載)
- **回数** 1回
- **料金** 無料 ※対象の妊娠週数から外れた場合は有料
- **持ち物** 母子健康手帳、本人確認書類(マイナンバーカードなど)、予診票(受託医療機関で配布)



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 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

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	9・23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 9・23の各(木) 各日11:30～12:00	●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 ☎70-5563 ③健康づくり推進課 ☎38-0710
		②総合健診センター 随時 ③受託医療機関 随時		
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)	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

八戸おはなし倶楽部(思い出回想法) 要申込

☎ 介護予防センター ☎ 38-0726

思い出を語り合うことは、楽しい・心地よい刺激が得られ、脳を元気にする効果があるといわれています。修了後は、参加者同士で介護予防の自主活動を行います。

- **日時** 5月15日～7月24日の毎週(金)各日13時30分～14時30分
※5月15日・22日、7月17日・24日は15時まで
 - **場所** 介護予防センター
 - **対象** 次の全てに該当する人
▷八戸圏域に在住のおおむね65歳以上
▷要介護・要支援認定を受けていないまたは総合事業を利用していない
▷認知症やMCI(軽度認知障害)の診断を受けていない
 - **定員** 8人(先着順)
- ☎ 3月23日(月)～4月24日(金)に電話または直接申し込み



詳しくはこちら



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 ※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 ※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	27(月)13:30～14:30	いつでもできる肩ほぐし運動 ●講師 介護予防センター理学療法士 ●定員 20人 ●申込開始日 3/23(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。	

