



# 健康ガイド



※掲載の情報は3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。

## 5月23日は難病の日 **難病医療講演会** 要申込 ☎保健予防課 ☎38-0717

難病患者や家族の思いを多くの人に知ってもらうため、5月23日は「難病の日」に登録されています。難病は一定の割合で発症するといわれており、決して特別なものではありません。

あなたの周りにも難病を抱えている人がいるかもしれません。そうした人たちが誤解や偏見を受けなく暮らせるよう、皆さんのご理解をお願いします。

市では、難病患者とその家族が安心して在宅療養生活を送れるよう、保健師が相談に応じています。また、難病の日に合わせて講演会を開催します。

- **日時** 5月22日(金)  
13時30分～15時30分
- **場所** 総合保健センター1階 大ホール
- **演題** 能登半島地震からのメッセージ  
～難病患者のための災害対応～
- **講師** ミタダリョウヘイ 木田亮平(石川県立看護大学教授)
- **対象** 患者・家族・支援者、難病に関心のある人
- **定員** 100人
- ☎5月18日(月)までに電話または申込フォームから申し込み ※講演終了後に個別相談を希望する人は、講演会とは別に、事前に申し込み(先着順)が必要です。



申込フォーム  
はこちら



詳しくは  
こちら

## 各種予防接種 ☎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。

- **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



詳しくは  
こちら

名称	対象	期間	回数
麻しん・風しん	▷1期 生後1～2歳未満 ▷2期 2年4/2～3年4/1生まれ ※4月末に個別通知予定	▷1期 通年 ▷2期 9年3/31(水)まで	各期1回
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	四種混合の第1期予防接種を3～4回接種している小学6年生 ※4月末に個別通知予定	9年3/31(水)まで	1回



## 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 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">窓口相談は事前申込優先</span> 	電話相談 (月)～(金) ※(祝)を除く 8:15～17:00 窓口相談 5/13(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

## つつが虫病に注意しましょう

固保健予防課 ☎38-0716

つつが虫病は、ダニの一種であるツツガムシに刺されることにより感染する病気です。人から人への感染はありません。潜伏期間は5～14日で、典型的な症例では39℃以上の高熱を伴って発症し、皮膚には特徴的なダニの刺し口が見られ、その後数日で体幹部を中心に発しんが見られるようになります。



詳しくはこちら

山林・草地・河原などに立ち入る場合は、次のことに気を付けましょう

素肌の露出を避けるため、長袖・長ズボン・長靴・手袋などを着用する



腰を下ろしたり、寝ころんだりしない



肌を出すときは、ダニ忌避剤を塗る



山林などに立ち入った後はすぐに入浴し、付着の恐れのあるツツガムシなどを洗い落とす。皮膚に刺し口がないか点検し、必ず着替えをする。

※1～2週間後に風邪のような発熱や発しん、リンパ節のむくみなどの症状が現れた場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。この場合、山林・草地・河原などに立ち入ったことを医師に必ず話してください。

## 1人で悩まずにまずはご相談を こころの相談窓口があります

固保健予防課 ☎38-0717

5月は、新年度の環境の変化や緊張感が少し落ち着いたと感じる一方で、張りつめていた緊張の糸が切れ、ストレスによる心身の不調が表面化しやすい時期です。

不安・つらい気持ちがある、気分が落ち込む、仕事に集中できないなどの不調を感じたときは、無理をせずにご相談ください。



詳しくはこちら

相談窓口	電話番号	受付時間
保健予防課 「こころの健康相談電話」	☎38-5191	8:15～17:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く、来所相談対応可(要申込)
青森県精神保健福祉センター 「こころの電話」	☎017-787-3957 ☎017-787-3958	9:00～16:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く
(特非)あおもりののちの電話	☎0172-33-7830	12:00～21:00 ※メール相談可
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間
生きづらびっと	LINE・チャット相談	8:00～22:30

## 5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

固健康づくり推進課 ☎38-0713

喫煙は、がん・循環器疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・歯周病などの生活習慣病の要因になります。また、妊娠中の喫煙は低出生体重児や流産・早産などのリスクを高めます。

さらに、喫煙による健康被害は、喫煙者本人だけでなく、煙を吸った周りの人まで及びます。禁煙すると、喫煙を継続した場合に比べて健康被害のリスクを減らすことができるとされています。

八戸市の喫煙率は男女共に改善傾向ですが、依然として全国より高い状況が続いています。喫煙をやめたい人は、この機会に身近な人に禁煙宣言をする、禁煙外来を利用するなどして禁煙を実践してみましよう。市内の禁煙外来の情報は、市ホームページをご覧ください。



たばこと健康についてはこちら



COPDについてはこちら

## HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉

記号の説明 ☎ 電話相談 🧑 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	5/14・28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 5/14・28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 随時		②総合健診センター ☎70-5563
③受託医療機関 随時	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 🧑	5/13(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)	5/12(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

## 介護予防



介護予防センター(総合保健センター2階)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 おおむね65歳以上 (要介護・要支援認定の申請中または認定を受けている人、総合事業を利用している人を除く) ②認知症や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あり) ③病院などから栄養指導を受けていない人
	集いの場	(火)~(木) ※(祝)を除く 10:00~10:40、14:00~14:40	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	①運動・体力に関する相談(理学療法士) 運動や体力づくり、転倒予防など ②認知症予防に関する相談(作業療法士) 認知症予防につながる生活の工夫 ③食生活に関する相談(管理栄養士) 元気に過ごすための食事や低栄養改善など ④介護予防に関する相談(保健師など) 介護予防全般	
教室	シニアいきいき教室 (介護予防教室) 要申込	5/25(月)13:30~14:30	笑顔で過ごす時間が増える秘訣 ●講師 公認心理師 瀧澤志穂 ●定員 20人 ●申込開始日 4/22(水)	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	5/18(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 4/22(水)	介護予防センター ☎38-0726

