



健康ガイド



※掲載の情報は4月24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。

ゲートキーパー研修(基礎編) 要申込

申請保健予防課 ☎38-0717

ゲートキーパーは「命の門番」を意味し、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人への声のかけ方や、傾聴のポイントを学んでみませんか。(希望者を対象に、実践編を開催予定)

- **日時** 6月26日(金)13時30分～15時00分
 - **場所** 総合保健センター1階 大ホール
 - **内容** ゲートキーパーの役割など
 - **講師** 浅田英輔(青森県公認心理師・臨床心理士協会会長)
- ☎5月20日(水)～6月15日(月)に電話または申込フォームから申し込み



申込フォーム
はこちら



詳しくは
こちら

子宮頸がん(HPVワクチン)予防接種

保健予防課 ☎38-0715

- **対象** 平成22年4月2日～平成27年4月1日生まれの女性 ※対象者には個別に通知予定
 - **期間** 9年3月31日まで
 - **場所** 受託医療機関(わが家の健康カレンダー、市ホームページに掲載)
 - **持ち物** 母子健康手帳または接種履歴が分かるもの、予診票
- ※接種開始年齢によって接種回数が異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは
こちら

日本脳炎予防接種

保健予防課 ☎38-0715

- **場所** 受託医療機関(わが家の健康カレンダー、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

期別	接種スケジュール・回数	
1期接種	初回	3～4歳の期間に2回接種(6～28日の間隔をおく)
	追加	2回目の接種を行ってからおおむね1年を経過した時期に1回接種
2期接種	9～12歳の期間に1回接種	

※日本脳炎予防接種の積極的勧奨が差し控えられていたことにより接種機会を逃した人は、接種できなかった分を無料で受けることができます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



「受託医療機関」が次のとおり変更になります

保健予防課 ☎38-0715

わが家の健康カレンダー掲載の「受託医療機関(高齢者の予防接種)」が次のとおり変更になります。

	医療機関	電話番号	内容
追加	ひいらぎ耳鼻咽喉科	☎70-5510	肺炎球菌(要予約)
追加	嶋田医院	☎33-1785	肺炎球菌、帯状疱疹(不活化・生ワクチン)、新型コロナ、インフルエンザ(インフルエンザを除き要予約)



詳しくは
こちら

6月1日～7日はHIV検査普及週間 **要申込**

☎保健予防課 ☎38-0718

近年の国内におけるHIV感染者・エイズ患者の新規報告数は、年間1,000件程度で推移しており、特に診断時、既にエイズを発症している割合が約3割を占めるといわれています。HIVに感染しても、何年間も無症状で経過し発病します。感染の有無は検査を受けなければ確認できません。

市では、5月25日から6月5日までの間、総合保健センター1階に普及啓発コーナーを設置するほか、定期的にHIV検査を実施しています。早期発見のため、HIV検査を受けてみませんか。

- **検査日** 第2・4(木)各日9時～12時(1人50分程度) ※6月7日(日)はHIV検査普及週間の特設検査日
- **場所** 総合保健センター1階 保健所診療所
- **内容** 採血による検査(即日検査) ※希望者は性感感染症(梅毒・クラミジア)の検査も受けられます。
- **申込方法** 電話または申込フォームから申し込み ※詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

年に1度、必ず健診を受けましょう

☎国保年金課 ☎43-9376(国民健康保険) ☎43-9065(後期高齢者医療)

市では、各健診を4月から来年3月中旬まで実施しています。健診は、体調や病気のリスクを正しく知る貴重な機会です。通院中の人でも毎年健診を受けましょう。

- **場所** 総合健診センター(健診の場合、65歳以上は一部受託医療機関でも受診可)
- **対象**
 - ▷国保特定健診 40歳以上の国民健康保険加入者
 - ▷国保人間ドック 30歳以上の国民健康保険加入者
 - ▷後期高齢者人間ドックまたは健康診査 後期高齢者医療加入者



国民健康保険加入者はこちら



後期高齢者医療加入者はこちら



特定健診未受診の人に受診勧奨をしています

5年度に総合健診センターで健診を受診した40歳以上の国民健康保険加入者に、総合健診センターからの電話による受診勧奨を実施しています。ATMの操作や金銭の振り込みなどをお願いすることはありません。

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	6/7(日)・11(木)・25(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 または申込フォームから申し込み
	肝炎ウイルス検査(B型・C型肝炎) 要申込	①八戸市保健所 6/11・25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 ▲	6/10(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)	6/9(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



食生活改善推進員を募集します 要申込

☎健康づくり推進課 ☎38-0710

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりをすすめている食育ボランティアです。全5回の研修会を受講して、食生活改善推進員として活動してみませんか。

- **日 時** 6月17日、7月2日・15日・22日、8月5日の各(水)(木)各日10時～15時
- **内 容** 栄養や調理の基礎知識、調理実習(2回)、食品衛生、医師による講話など
- **定 員** 10人(研修終了後、食生活改善推進員協議会に加入できる人)
- **申込期限** 6月12日(金)



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
	管理栄養士による個人相談 要申込 ☎ 👤	電話相談 (月)～(金) ※(祝)を除く 8:15～17:00 窓口相談 6/3(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

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 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	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) ②認知症予防に関する相談(作業療法士) ③食生活に関する相談(管理栄養士) ④介護予防に関する相談(保健師など)	
	教室	シニアいきいき教室(介護予防教室) 要申込	6/22(月)13:30～14:30	
家族介護教室 要申込		6/29(月)13:30～14:30	わが家の介護どうする? ～いざという時に備える介護の基礎知識～ ● 講師 八戸市地域包括支援センター職員 ● 定員 18人 ● 申込開始日 5/22(金)	
交流会	認知症の人を抱える家族のつどい	6/20(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

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付します 固健康づくり推進課 ☎38-0710

市が実施している子宮頸がん・乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を、6月下旬ごろから対象者に送付します。クーポン券を使用できる検診機関などは、同封するお知らせでご確認ください。

4月からクーポン送付までに対象の検診を受診した人には、7月以降に払戻申請書を送付する予定です。

- **対象** 4月20日現在八戸市に住民登録があり、8年度に次の年齢に到達する女性
 - ▷子宮頸がん検診 21歳(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)
 - ▷乳がん検診 41歳(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)
- ※クーポン券の対象でない人は、有料でがん検診を受診できます。
詳しくはわが家の健康カレンダーまたは市ホームページをご覧ください。



詳しくは
こちら



八戸市版血圧手帳をご活用ください

固健康づくり推進課 ☎38-0713

地域の健康づくりを支援する保健推進員で構成された「八戸の健康まもり隊」が、八戸市版血圧手帳を作成しました。血圧手帳は市ホームページからダウンロードできるほか、総合保健センター1階 受付や健康づくり推進課窓口、市内の各公民館で配布しています。

日頃から血圧を測り、自身の健康状態を把握してみませんか。



詳しくは
こちら

血圧測定キャンペーンを実施します

八戸市版血圧手帳を活用した人に、オリジナルデザインBOXティッシュをお渡しします。

- **実施期間** 6月1日～9年2月26日
- **配布時期** 8月、11月、9年2月 ※なくなり次第終了
- **配布場所** 健康づくり推進課
- **持ち物** 約2か月分の血圧測定結果を記録した八戸市版血圧手帳



市民病院にはがん相談窓口があります

固がん相談支援センター ☎72-5148

市民病院では、がんについての相談を受け付けています。電話での相談も可能です。

- **日時** 平日8時15分～17時
- **場所** 市民病院1階 患者サポートセンター

患者サロンを利用してみませんか

患者サロンは、がん患者やその家族が交流する場です。療養生活に関連したテーマを取り上げています。

- **場所** 市民病院講堂



詳しくは
こちら

テーマ	日時
外見ケア(ウィッグ・下着)相談	6/13(土)13:00～15:00
タオル帽子会 ※タオルは持参	7/9、10/8、9年3/11の各(木)各日13:00～15:00
がんと栄養	9/10(木)14:00～15:00
人工肛門ケア・皮膚ケア	11/12(木)14:00～15:00
楽しく人生会議	12/10(木)14:00～15:00

