



# 健康ガイド



※掲載の情報は5月28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(実践編) 要申込 申問保健予防課 ☎38-0717

「命の門番」を意味するゲートキーパーの役割を実践形式で学んでみませんか。

- **日時** 7月30日(木)13時30分～15時30分
  - **場所** 総合保健センター1階 大ホール
  - **内容** 悩んでいる人への具体的な声のかけ方、傾聴の仕方の実践など
  - **講師** 浅田英輔(青森県公認心理師・臨床心理士協会会長)
  - **対象** 八戸市民(基礎編を受講していない人も参加可)
- ☎6月20日(土)～7月21日(火)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

## 「受託医療機関」が次のとおり変更になります 問保健予防課 ☎38-0715

わが家の健康カレンダー掲載の「受託医療機関」が次のとおり変更になります。

	医療機関	電話番号	内容
変更	室岡整形外科記念病院	☎46-1000	带状疱疹(生ワクチン・不活化ワクチン) ※要予約
	ひいらぎ耳鼻咽喉科	☎70-5510	带状疱疹(不活化ワクチン) ※かかりつけ患者以外も可、要予約
追加	くば小児科	☎32-1198	肺炎球菌、带状疱疹(生ワクチン・不活化ワクチン) ※要予約
	ひいらぎ耳鼻咽喉科	☎70-5510	二種混合 ※要予約



詳しくは  
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 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要申込</span>	7/9・23の各(木) 各日9:00～12:00	● <b>対象</b> 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 ☎38-0718 申込フォームからも 申し込み可
	肝炎ウイルス検査 (B型・C型肝炎) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要申込</span>	①八戸市保健所 7/9・23の各(木) 各日11:30～12:00	● <b>対象</b> 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 ☎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 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要申込</span> <span style="color: #0070C0;">👤</span>	7/8(水) 13:30～16:00	● <b>対象</b> 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)	7/7(火)までに保健予防課 ☎38-0717
	こころの健康相談 <span style="color: #0070C0;">☎</span>	随時(開庁時間内)	こころの健康に関する相談	保健予防課 ☎38-5191
	HIV相談 <span style="color: #0070C0;">☎</span>	随時(開庁時間内)	HIV・エイズに関する相談	保健予防課 ☎38-0718

7月は「愛の血液助け合い運動」月間 **献血にご協力ください**

●採血基準

献血の種類		年齢 <sup>(※)</sup>	体重	最高血圧	最低血圧	脈拍	体温
全血献血	200ml	16～69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上	90mmHg以上 180mmHg未満	50mmHg以上 110mmHg未満	40回/分以上 100回/分以下	37.5℃ 未満
	400ml	男性 17～69歳 女性 18～69歳	男女 50kg以上				

(※)65～69歳は、60～64歳のときに献血経験がある場合に限る

●実施場所 青森県赤十字血液センターのホームページ、八戸市dボタン広報などで公開

●持ち物 本人確認ができる免許証や学生証(献血が初めての人)

※献血経験がある人は、献血Web会員サービスアプリ「ラブラッド」を利用するとスムーズに受け付けできます。

**献血にご協力いただける企業・団体を募集しています**

献血バスを呼ぶためには、献血バスの駐車スペースと献血受付場所が必要です。申し込み・問い合わせは、青森県赤十字血液センターまでご連絡ください。

☎青森県赤十字血液センター献血推進課(献血について) ☎017-741-1512  
保健総務課(記事について) ☎38-0706



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 ※市民健康づくり講座の手話通話は、6/30(火)までにFAXまたは申込フォームから申し込み
	管理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 7/1(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	
講座	市民健康づくり講座	7/22(水) 13:30～15:00	●演題 生活習慣と肝臓の病気について ●講師 牛尾晶(うしお内科クリニック 院長)	申し込み

**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、総合事業利用者を除く) 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	(月)(金)を除く平日 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	7/27(月)13:30～15:30	スマホ活用で快適シニアライフ～スマホ初心者編～ ●講師 (特非)IT事業センターはちのへ ●定員 20人 ●申込開始日 6/22(月)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	7/13(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所 ●定員 15人 ●申込開始日 6/22(月)	介護予防センター ☎38-0726