



※掲載の情報は6月29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。

60代から始める健活チャレンジ

要申込

☎健康づくり推進課 ☎38-0713

レクリエーションやグループワークを通じて、同年代の仲間と楽しく健康づくりに取り組みます。全4回のプログラムと家庭での健康活動(血圧測定など)で、健康について学びを深め、生活習慣を整えましょう。

- 日程 8月27日(木)、9月30日(水)、10月21日(水)、9年1月18日(月)各日13時15分～16時
- 場所 総合保健センター1階 大ホール
- 講師 大塚利美(八戸市レクリエーション協会会長)、さいとう齊藤あかね(エスプロモ株) 他
- 対象 市内在住の60代で、可能な限り全日程参加できる人
- 定員 30人(先着順)

☎7月21日(火)～8月4日(火)に電話で申し込み



詳しくは
こちら



健康づくり実践講座

☎健康づくり推進課 ☎38-0713

運動や食事など、健康づくりについて楽しく学びます。八戸市民を対象とした全8回の講座で、5回以上参加した人にはプレゼントがあります。9月以降の実施日など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

	第1回 運動編	第2回 栄養編
日時	8/7(金)13:15～15:15	8/25(火)13:00～15:00
場所	総合保健センター1階 大ホール	是川公民館 ホール
内容	健康づくりの実践について、運動の実技	熱中症予防と食事の工夫・歯の健康、健康相談
講師	齊藤あかね	健康づくり推進課 管理栄養士



詳しくは
こちら

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、筋トレ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 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930
	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	8/24(月)13:30～14:30	思い出の八戸中心街～昭和40年代の自分に再び会いましょう～ ●講師 いしづつかさ たてあいのりゆき 石橋司・館合裕之(郷土史愛好家) ●定員 20人 ●申込開始日 7/22(水)	
交流会	認知症の人を抱える家族のつどい	8/22(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	

各種予防接種

国保健予防課 ☎38-0715

- **場所** 受託医療機関(「わが家の健康カレンダー」または市ホームページをご覧ください。)
- **料金** 無料(ただし、定められた年齢・期間から外れた場合は有料)

名称	対象	期間	回数	持ち物・備考
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生まれの人	▷1期 通年 ▷2期 9年3/31(水)まで	各期 1回	母子健康手帳、予診票 (予診票は、保健予防課・ 受託医療機関で配布)
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11・12歳で、四種混合の第1期予防 接種を3・4回接種している人	9年3/31(水)まで	1回	

こころといのちの講演会 **要申込**

申国保健予防課 ☎38-0717

「こころのセルフケア」をテーマに、災害支援の経験を交え、こころを守る方法について学びます。

- **日時** 8月30日(日)13時30分～15時
- **場所** 総合保健センター1階 大ホール
- **演題** 日常からできるこころのケア～災害支援から学ぶこころの守り方～
- **講師** 大塚耕太郎おおづか こうたろう(岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授)
- **対象** 八戸市民
- **定員** 100人

☎7月21日(火)～8月21日(金)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



健診に行ってクーポンをもらおう！

国保年金課 ☎43-9376

健診を受けたり、健康維持の活動に取り組んだりするきっかけとなるよう、心身の健康を応援する施設などをお得に利用できる優待クーポンを配布しています。

- **対象** 4月～9年3月に、国保特定健診または国保人間ドックを受診した人
- **配布方法** ▷総合健診センターで受診した場合 健診結果通知に同封
▷受託医療機関で受診した場合 国保年金課より郵送



お得ーボン
について



各健診に
ついて

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 のオンデマンド配信 は、9/3(木)までに 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 8/5(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	8/20(木)13:30～15:00	● 演題 今日から始める歯周病予防 ● 講師 久保田晃子 くぼた あきこ (くぼた歯科医院院長)	

8月は食品衛生月間です

固衛生課 ☎38-0720

夏場は細菌性食中毒が発生しやすい時期です。次の3つの原則を守って食中毒を予防しましょう。



詳しくは
こちら

細菌性食中毒予防の3原則

細菌を付けない

こまめに手を洗う。生の肉や魚を切ったまな板などの器具は洗って熱湯をかける。



細菌を増やさない

肉・魚など生鮮食品や惣菜は、購入後速やかに冷蔵庫に入れる。生鮮食品や調理後の料理を室温で放置しない。



細菌をやっつける

十分に加熱する(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)



日曜日に女性がん検診を実施します

要申込

申問(公財)総合健診センター ☎70-5563

平日に受診できない女性のために、日曜日にがん検診を実施します。

●日程 8月23日(日)、10月18日(日)、9年1月17日(日)

●場所 総合健診センター



詳しくは
こちら

	乳がん	乳腺超音波検診	子宮頸がん	婦人科超音波検診
対象	40歳以上の女性	30歳以上の女性	20歳以上の女性	20歳以上の女性
料金	1,000円(偶数年齢) ^(※1) 5,500円(奇数年齢) ^(※2)	4,950円 ^(※2)	1,000円(偶数年齢) ^(※1) 4,400円(奇数年齢) ^(※2)	1,650円 ^(※2)

(※1)無料クーポン券をお持ちの人は、無料で受診できます。(※2)個人の判断で受診する検診のため、全額自己負担です。

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	8/6・27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 ☎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) 要申込	①八戸市保健所 8/6・27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 ☎38-0718
		②総合健診センター 随時 ③受託医療機関 随時		②総合健診センター ☎70-5563 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 🧑	8/12(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)	8/10(月)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 ☎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 ☎38-0718