



※掲載の情報は7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。

9月は「認知症月間」です

岡高齢福祉課 ☎43-9189、介護予防センター ☎38-0726

アルツハイマー病などの認知症への理解を呼びかけるイベントとして、全国でさまざまな取り組みをしています。市では、認知症に関するパンフレットなどを設置するほか、市庁や市立図書館でパネル展示などを実施します。
また、総合保健センターを認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。



詳しくはこちら

はちのへ認知症フォーラム

岡(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930

認知症の正しい知識を持ち、全ての人が支え合いながら生活する「共生社会」の実現について考えてみませんか。

- 日 時 9月26日(土)13時15分～15時30分(受付開始12時30分)
 - 場 所 総合保健センター1階 大ホール 他
 - テーマ 備えあればうれいなし～認知症と暮らす知恵袋～
 - 講 師 むらかみゆうすけ 村上祐介(青南病院認知症サポート医)、北日本銀行八戸支店職員、
(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 他
 - 定 員 250人(先着順)
- ※講演の他、11時～16時は展示ブースあり



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 ※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)	●対象 家族を介護している人、介護に関心のある人 介護予防センター ☎38-0726
教室	シニアいきいき教室(介護予防教室) 要申込	9/7(月)13:30～14:30	家の中でできる「ながら運動」で転倒予防 ●講師 介護予防センター理学療法士 ●定員 20人 ●申込開始日 8/24(月)	
	家族介護教室 要申込	9/28(月)13:30～14:30	認知症の人と家族の温かい関係づくり ●講師 こんのちはる 今野千晴(グループホーム八戸グリーンハイツ管理者) ●定員 18人 ●申込開始日 8/24(月)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	9/14(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 8/24(月)	介護予防センター ☎38-0726

「あおり医療・介護手帳」を活用しませんか **要申込**

申 問 高齢福祉課 ☎43-9189

認知症の人や介護者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、希望者に「あおり医療・介護手帳」を交付しています。より適切なサービスを提供するため、医療・介護関係者が、この手帳で医療・介護・認知症などの情報を共有します。

● **対 象** 次の全てに該当する人

- ▷市内在住で、医療機関で認知症の診断を受けている
- ▷個人情報の活用に同意できる
- ▷本人や家族、関係者が手帳を管理できる

● **申込方法** 高齢福祉課または各地区の高齢者支援センターへ直接申し込み



詳しくは
こちら

9月は「がん征圧月間」 **がん検診を受けましょう** **要申込**

固 (公財) 総合健診センター ☎70-5563

がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に1回(子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回)がん検診を受けましょう。検査内容や受託医療機関などは、3月に配布している「わが家の健康カレンダー」をご覧ください。

種類	対象	自己負担額	検診場所
胃がん検診	40歳以上	1,000円	総合健診センター(65歳以上、40～64歳の心身障がい者は受託医療機関でも受診可)
大腸がん検診		600円	
子宮頸がん検診	20歳以上で年度内に偶数年齢になる女性	1,000円	総合健診センター、受託医療機関
肺がん・結核検診	40歳以上	400円	総合健診センター
乳がん検診 ※妊娠中・授乳中の人は受診不可	40歳以上で年度内に偶数年齢になる女性	1,000円	



詳しくは
こちら

固 (公財) 総合健診センター(予約受付8時～16時30分)または受託医療機関に直接申し込み

成人保健



Instagramで
健康情報発信中!

申 問 健康づくり推進課 ☎38-0713

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・テーマほか
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
	管理栄養士による 個人相談 窓口相談のみ事前申込優先 ☎ 🗨	電話相談 (月)～(金) ※(祝)を除く 8:15～17:00 窓口相談 9/2(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	9/1(火)14:00～15:30	● 演題 肺の感染症～最近増えているMAC 症って何?～ ● 講師 林 彰仁(はやし 呼吸器・総合内科クリニック院長)
	第三次八戸市健康 増進計画 特別講演 手話通訳は要申込	9/18(金)13:30～15:00	● 演題 将来の自分を守る血圧のおはなし～腎臓との意外な関係～ ● 講師 島田美智子(弘前大学医学部附属病院腎臓内科診療 医師腎臓専門医) ※受講者に飲料のプレゼントあり
	健康づくり実践講座	①9/2(水)はっち1階 はっちひろば ②15(火)YSアリーナ 大会議室 ③29(火)市川公民館 ホール 各日13:00～15:00	● 内容 ①睡眠と休養の講話、運動の実技②糖尿病予防と食べ方の工夫③お酒やたばこの講話、運動の実技 ● 講師 ①③齊藤あかね(さいとう エスプロモ㈱)②健康づくり推進課 管理栄養士 ● 持ち物 ③上履き



9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です 保健予防課 ☎38-0716

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。今でも日本の主要な感染症で、全国で年間10,000人を超える患者が発生しています。せきやくしゃみと一緒に結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによってうつります。

- 初期症状は風邪と似ていますが、高齢者ははっきりした症状が出ないこともあります
せきや微熱、体のだるさが続く、食欲がない、体重が減るといった症状に注意が必要です。
- 結核患者の6割以上が高齢者、働き盛りの年代でも注意が必要です
症状が2週間以上続く場合は、早めに受診しましょう。感染拡大を防ぐためにも早期受診が大切です。
- 大事なことは、予防と早期発見、確実な治療
▷赤ちゃんは重症化しやすい傾向があります。遅くとも1歳までに、BCG接種を受けましょう。
▷年に1回、住民健診や学校・職場の健診で胸部レントゲン検査を受けましょう。65歳以上の人は、結核健診の受診が義務付けられています。
▷症状が長引く場合は、早めに受診しましょう。早期に発見し、薬を服用すれば治る病気です。



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 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	9/10・24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 9/10・24の各(木) 各日11:30～12:00	●対象 市内在住で、過去に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 要申込 窓	9/9(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)	9/8(火)までに保健予防課 ☎38-0717
	こころの健康相談 ☎	随時	こころの健康に関する相談	保健予防課 ☎38-5191
	HIV相談 ☎	随時	HIV・エイズに関する相談	保健予防課 ☎38-0718



～あなたのつらい気持ちをお話ししてみませんか～

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

固保健予防課 ☎38-0717

自殺対策基本法では、毎年9月10日～16日を「自殺予防週間」と位置付け、「いのち支える自殺対策」に重点的に取り組む期間としています。市では「自殺予防週間」に合わせて、自殺予防や相談窓口に関するパネル展示を市庁や総合保健センターで行います。

また、つらい気持ちを抱えている人の相談に応じています。ひとりで悩まずにご相談ください。

☎38-5191(こころの健康相談電話)



詳しくは
こちら



自死遺族のつどい 要申込

☎青森県立精神保健福祉センター ☎017-787-3951

大切な人を自死で失うのは、とてもつらいことです。「つどい」は大切な人を亡くした人が集まり、参加者同士で自分の体験や思いをありのまま語り合える場です。

- 日時 9月13日(日)、9月30日(土)各日13時30分～15時30分
- 場所 ユートリー4階 研修室
- 対象 自死で家族や友人、恋人などの身近な人を亡くした人



詳しくは
こちら

通院中の人も、健診を受けましょう 要申込

固国保年金課 ☎43-9376(国保特定健診について) ☎43-9065(後期高齢者健診について)

市では、総合健診センターの他、19の受託医療機関で健診を受けることができます。普段治療している病気の他にリスクがないかを知る貴重な機会となるため、ぜひお申し込みください。

- 対象 40～74歳の国保加入者、後期高齢者医療加入者

☎(公財)総合健診センター ☎70-5563

※65歳以上または40～64歳の心身障がい者は、受託医療機関でも受診できます。直接受託医療機関へお申し込みください。



国保健診
について



後期健診
について

