



※掲載の情報は9月25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。

八戸市QOL健診 要申込

申問健康づくり推進課 ☎38-0710

- 日時 11月26日(木)9時、13時 ※各回3時間程度
- 場所 総合保健センター1階 大ホール
- 講師 なかしげゆき 中路重之(弘前大学名誉教授)
- 定員 各回50人(申込多数の場合、初回受診者優先)
- ☎11月5日(木)までに申込フォームから申し込み



申込フォーム
はこちら

八戸市血圧測定キャンペーンを実施しています

申問健康づくり推進課 ☎38-0713

八戸市版血圧手帳を活用した人にオリジナルデザインのティッシュを配布します。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階総合受付や健康づくり推進課窓口、市内の各公民館で入手できます。

- 測定日数 9年2月26日(金)までに計62日
- 配布時期 11月、9年2月
- 配布場所 総合保健センター3階 健康づくり推進課
11月5日(木)・15日(日)※・25日(水)、9年2月15日(月)・25日(木)は1階でも配布
(※)健康フェスタ内で受け付け
- 持ち物 62日分の血圧測定結果を記録した、八戸市版血圧手帳 ※代表者の持参可



詳しくは
こちら

成人保健

申問健康づくり推進課 ☎38-0713



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・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 11/4(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	11/13(金)13:30～15:00	●演題 血糖値が気になるあなたに ～正しく知って糖尿病予防～ ●講師 やしろさとし 八代諭(八戸赤十字病院糖尿病代謝内科部長)
	健康づくり実践講座	①11/4(水)上長公民館ホール ②30(月)大館公民館ホール 各日13:00～15:00	●内容 ①がん予防の講話、運動の実技②血圧とおいしい減塩の食事 ●講師 ①齊藤あかね(エスプロモ㈱) ②健康づくり推進課管理栄養士 ●持ち物 ①上履き



八戸市健康フェスタ2026

健康づくり推進課 ☎38-0710

●日時 11月15日(日)9時～15時 ●定員 各150人(先着順) ※健康チェック、各講演

健康パネル展&相談・体験ブース ●場所 総合保健センター

▷健康に関するパネル展示 ▷献血バスがやってきます！
 ▷オンライン診療車・モバイルファーマシー展示
 ▷AED・心肺蘇生法体験 ▷がん・薬・栄養・ACPの相談窓口
 ▷はり・マッサージ体験 ▷フレイル関連の評価体験 他

お気軽健康チェック ※11時30分まで

●場所 総合健診センター
 ●内容 血管年齢測定、ベジチェック、
 棒反応時間測定、握力測定、30
 秒立ち上がりテスト


 詳しくは
こちら

講演会

	市民フォーラム【八戸市医師会・デーリー東北新聞社】		市民公開講座【八戸市立市民病院】
時間	10時(受付開始9時15分)	11時25分	13時30分(受付開始13時)
内容・演題	①健診、受けてみませんか？②みんなで受けよう特定健診！③QOL健診で健康になろう！	ひろみちお兄さんと一緒に楽しく体操♪	唇歯輔車～知ってほしい糖尿病と歯周病の関係～
講師	①国保年金課職員②岡本道孝(総合健診センター所長)③中路重之(弘前大学名誉教授)	佐藤弘道(NHK おかあさんといっしょ第10代体操のお兄さん)	榊宏剛(八戸市立市民病院歯科口腔外科部長)

ひきこもり講演会 要申込

申 健康予防課 ☎38-0717

ひきこもりの人の現状を知り、正しく理解するため、ひきこもり講演会を開催します。講演終了後、支援団体の学習サークル「サンハウス」が相談を受け付けます。

※第1部・第2部いずれかのみの参加可

●日時 11月28日(土)13時～15時50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

●内容 ▷第1部 講演「ひきこもり当事者の思いに寄り添う～私たちの向き合い方を考えよう～」
 ▷第2部 家族交流会 ※当事者の家族のみ参加可

●講師 園木圭織(青森県ひきこもり地域支援センター多職種支援チーム心理領域)

●定員 60人程度(先着順)

☎10月20日(火)～11月26日(木)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


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 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 窓	(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	11/30(月)13:30～14:30	持病と付き合いながら、要介護を遠ざける生活のコツ～血管に良いこと、悪いこと～ ●講師 介護予防センター保健師 ●定員 20人 ●申込開始日 10/22(木)	
交流会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	11/16(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 10/22(木)	

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種を受けましょう

保健予防課 ☎38-0715

市では、65歳の人を対象に肺炎球菌ワクチンの定期接種を実施しています(1人1回)。このワクチンは、高齢者の肺炎の原因菌として最も多い肺炎球菌による発病の予防や重症化防止の効果があります。

対象者には、65歳の誕生日の翌月初めに通知を送付します。接種を希望する人は、かかりつけ医などと相談し、期間内に接種を受けましょう。



- **対 象** ①市内在住の65歳
②次のいずれかに該当する、市内在住の60歳以上65歳未満
▷心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される人
▷ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人
- **期 間** ①65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日
- **場 所** 受託医療機関(通知に同封するほか、市ホームページに掲載)
- **料 金** 6,000円 ※市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は事前申請で無料
- **持ち物** 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、予診票(通知に同封)、接種費用



詳しくはこちら

※通知が届いた場合でも、過去に接種したことがあり、65歳時に接種する必要がないと認められる人は対象外になります。

「受託医療機関」が変更になります

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」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	はちのへ頭痛と痛みのクリニック	☎38-6887	子宮頸がん(HPV)、肺炎球菌、带状疱疹(不活化ワクチン)、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症 ※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 要申込	11/12・26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 11/12・26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	11/11(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)	11/10(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
交流会	精神障がい者地域家族会 はちのへ家族会	11/21(土) 13:30~15:30 総合保健センター3階 会議室	精神疾患がある人やその家族が、同じ立場で語り合い、学び合う交流会	精神障がい者地域家族会はちのへ 家族会事務局 ☎35-1911