

健康ガイド



※掲載の情報は10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。

12月1日は「世界エイズデー」です

問保健予防課 TEL38-0718

WHO（世界保健機関）は、世界的レベルでのエイズ蔓延（まんえん）防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的として、12月1日を「世界エイズデー」と定め、さまざまなキャンペーンを実施しています。市では、11月26日から12月25日までパネル展を行うほか、12月6日にHIV特設検査を実施します。

キャンペーンテーマ「あなたの話をきかせてください」

今年度のキャンペーンテーマには、誰もが安心して自分の思いを語ることができ、その声に耳を傾ける社会を目指すというメッセージが込められています。

HIVとエイズを巡る状況は、治療や予防の進歩により大きく変化しています。一方で、HIVに関する不安や悩み、検査や治療へのためらい、感染者への差別や偏見は、今も存在しています。こうした課題に向き合うためには、最新の正しい知識の普及に加えて、一人一人の思いや経験に耳を傾け、互いを尊重し合うことが重要です。

HIV・エイズのことを皆さんで考えてみませんか。



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 TEL38-0726
	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）	
教室	シニアいきいき教室（介護予防教室） 要申込	12/21（月）13:30～14:30	噛（か）む力を上げてカラダ全体パワーアップ！ ●**講師** 青森県歯科衛生士会三八支部歯科衛生士 ●**定員** 20人　●**申込開始日** 11/24（火）	
	家族介護教室 要申込	12/14（月）13:30～15:00	自分も介護する相手も大切にする介護生活～移動や排せつ、ベッド介助、介護保険制度のポイント～ ※実技あり ●**講師** 介護予防センター理学療法士・介護支援専門員 ●**定員** 18人　●**申込開始日** 11/24（火）	●**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 TEL38-0726
交流会	認知症の人を抱える家族のつどい	12/19（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	（公社）認知症の人と家族の会青森県支部 TEL35-0930

高齢者帯状疱疹ワクチン定期接種を受けましょう

申問保健予防課 TEL38-0715

市では、65歳の人を対象に帯状疱疹予防接種の費用を助成しています。11年度までは経過措置として、70歳から5歳刻みの年齢の人も助成の対象になります。

下記「対象」の①に該当する人には、4月に予診票などを個別に送付しています。接種場所など、詳しくは通知でお知らせするほか、市ホームページに掲載しています。

詳しくはこちら

名称	対象	接種期間・持ち物	使用ワクチン・接種方法など ※どちらか1種類のワクチンを接種
高齢者帯状疱疹ワクチン定期接種	①8年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳に到達する人 ②満60歳以上65歳未満で、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 ※帯状疱疹にかかったことがある人も接種できます。 ※任意接種で帯状疱疹予防接種が完了している人は、原則、定期接種の対象となりません。不活化ワクチンを任意接種で1回接種済みの人は、残り1回を定期接種で受けられます。	9年3/31(水)まで ▷予診票 ▷本人確認書類 (マイナンバーカードなど) ▷接種料金 ※不活化ワクチンを接種する場合、9年1月までに1回目の接種を済ませてください。	▷**種類** 不活化ワクチン ▷**回数** 2回 ▷**間隔** 2か月以上7か月未満 ▷**料金** 1回12,000円 ▷**種類** 生ワクチン ▷**回数** 1回 ▷**料金** 4,000円
接種料金の免除	生活保護世帯の人 要事前申請	必ず接種前に手続きが必要です。接種後の払い戻しはしませんのでご注意ください。 【申請場所】保健予防課(総合保健センター3階)、各市民サービスセンター、南郷事務所 ※代理人でも申請可能です。 ※保健予防課以外での申請の場合、予診票の受け取りに10日間程度かかります。	

「受託医療機関」が変更になります

問保健予防課 TEL38-0715

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
削除	三条クリニック	TEL27-4533	▷子ども 麻しん風しん混合、水痘、二種混合 ▷高齢者 肺炎球菌、帯状疱疹、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症 ▷任意 風しん抗体検査・予防接種

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!

申問健康づくり推進課 TEL38-0713

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
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 12/2(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 オンデマンド配信のみ要申込	12/17(木)13:30～15:00	●**演題** 脳卒中予防のためにこれからできること ●**講師** 鈴木一郎(八戸市立市民病院脳神経外科部長) ※オンデマンド配信は9年1/4(月)までに申込フォームから申し込み
講座	健康づくり実践講座	12/8(火)13:00～15:00 小中野公民館ホール	●**内容** 適正体重とおやつのとり方 ●**講師** 健康づくり推進課管理栄養士

冬場のノロウイルス食中毒に注意しましょう

固衛生課 TEL38-0720

ノロウイルスによる食中毒は、食品のごくわずかな汚染でも発生します。調理者はもちろん、調理施設全体を汚染から守り、食品にノロウイルスを「付けない」ことが重要です。

詳しくはこちら

●ノロウイルスによる食中毒予防4原則

持ち込まない
調理する人の健康管理



拡(ひろ)げない
おう吐物などの適切な処理



加熱する
加熱の目安は中心温度が85℃～90℃で90秒以上



付けない
作業前などの手洗い、調理器具の洗浄・消毒



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	12/10・24の各(木) 6(日)エイズデー特設検査 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 TEL38-0718 申込フォームからも申し込み可
検査	肝炎ウイルス検査(B型・C型肝炎) 要申込	①八戸市保健所 12/10・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 TEL38-0718
検査		②総合健診センター 随時		②総合健診センター TEL70-5563
検査		③受託医療機関 随時		③健康づくり推進課 TEL38-0710
相談	精神科医師による精神保健福祉相談 要申込	12/9(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)	12/8(火)までに保健予防課 TEL38-0717
相談	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 TEL38-5191
相談	HIV相談 ☎	随時	HIV・エイズに関する相談	保健予防課 TEL38-0718
交流会	精神障がい者地域家族会はちのへ家族会	12/19(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、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 TEL35-1911

