

定員100名  
先着順  
参加無料

令和7年度

## 市民健康づくり講座

＋第三次八戸市健康増進計画 特別講演



| 日時                       | 演題                                              | 講師                                         |
|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 7/16 (水)<br>14:00～15:30  | コレステロールが高い方必見！<br>丈夫な血管を保つポイント                  | はるみ眼科・循環器内科クリニック<br>院長 向井田 春海              |
| 7/25 (金)<br>14:30～16:00  | <第三次八戸市健康増進計画 特別講演><br>あなたは本当に<br>高血圧症を知っていますか？ | 青森県健康医療福祉部<br>部長 守川 義信<br>(日本循環器学会 循環器専門医) |
| 8/21 (木)<br>13:30～15:00  | 40歳以上の8割？！<br>知って得する歯周病予防                       | WATANABE DENTAL CLINIC<br>理事長 渡辺 理平        |
| 9/18 (木)<br>13:30～15:00  | 早期発見で9割が治る！<br>胃がん予防の基本                         | 八戸市立市民病院<br>消化器内科医長 谷地 一真                  |
| 10/16 (木)<br>13:45～15:15 | 若さと健康を保つために<br>今日からコツコツ 骨粗しょう症対策                | 和田整形外科クリニック<br>院長 和田 誠之                    |
| 10/29 (水)<br>14:30～16:00 | 話題の帯状疱疹ワクチン<br>～どのタイミングで<br>どちらのワクチンを接種するべきか～   | 北村皮膚科<br>院長 北村 英夫                          |
| 11/14 (金)<br>14:30～16:00 | 糖尿病について考えてみませんか                                 | 八戸市立市民病院<br>糖尿病代謝内科部長 工藤 貴徳                |
| 12/4 (木)<br>14:00～15:30  | 肺の生活習慣病 COPDについて                                | 健呼吸器内科・アレルギー科<br>クリニック<br>院長 鹿内 俊樹         |
| 2/4 (水)<br>14:00～15:30   | ストレスの多いあなたに<br>目覚めが変わる 睡眠と休養のススメ                | 八戸マナクリニック<br>院長 岡田 元                       |
| 3/5 (木)<br>13:30～15:00   | アレルギー性鼻炎と睡眠のお話                                  | 北村耳鼻咽喉科医院<br>院長 北村 剛一                      |

会場：八戸市総合保健センター  
1階 大ホール

(田向三丁目6番1号)  
「イオン田向店」バス停下車 徒歩2分。

## 【オンデマンド配信の視聴について】

▶ マークがある講座は後日オンデマンド  
配信を行います。  
視聴をご希望の方は、予約が必要です。  
詳細は市ホームページをご確認ください。

- ◆ 日時・開催方法・内容等が変更になる場合もございます。詳細は、広報はちのへ、市ホームページをご参照ください。
- ◆ 受付は開始時間の30分前から実施しております。
- ◆ 八戸市医師会ホームページの「健康一口メモ」に過去の健康教室の内容を掲載しております。