

医師等による健康教室

事業	内容	日時・場所等	問合せ先
市民健康づくり講座	医師、歯科医師による生活習慣病予防に関する講話	詳細は「広報はちのへ」や「市ホームページ」等をご確認ください。※参加無料、予約不要	健康づくり推進課 TEL 38-0713

保健師等による訪問指導

事業	内容	日時・場所等	問合せ先
訪問指導	保健師・看護師・栄養士による訪問	月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00~12:00/13:00~16:00	健康づくり推進課 TEL 38-0713
	看護師・栄養士による訪問		国保年金課 TEL 43-9376



健康情報発信中!

健康づくり推進課では、八戸市の健康に関するさまざまな情報(イベント、食生活改善レシピなど)をInstagramで発信しています!
健康づくりにお役立てください!

フォローはこちら▶



健康に関する各種相談 (面接・電話等による相談)

	健康について	栄養について		医療について
内容	成人のからだの病気について	子どもの食生活について	生活習慣病が気になる人の食生活について	医療に関する苦情、心配、相談等について ※医療行為の是非、過失等について判断する機関ではありません。
問合せ先	健康づくり推進課 TEL 38-0713	すくすく親子健康課 TEL 38-0712	健康づくり推進課 TEL 38-0710	医療安全支援センター TEL 38-0709
日時	月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)			
	<電話相談> 8:15~17:00 <窓口相談> 10:00~12:00 13:00~16:00	<電話相談> 8:15~17:00 <窓口相談> 第1水曜日(予約優先) (祝日・1/1~3の場合第2水曜日) 10:00~12:00/13:00~16:00		9:00~12:00/13:00~16:00

八戸の健康まもり隊

八戸市の保健推進員(健康づくりのリーダー)のうち、自ら希望した方が集まり、健康づくりを推進するために活動しています。

令和7年度は高血圧の予防をテーマに取り組み、『八戸市版 血圧手帳』を作成しました!毎日の血圧測定を習慣にし、健康を手に入れましょう!

血圧手帳のダウンロードとこれまでの活動の様子はこちら▶
まもり隊の楽しい活動の様子をのぞいてみませんか?



働く人の健康応援講座

専門職が職場へ出向き、健康づくりをサポートします!

生活習慣病予防について、保健師・栄養士などの専門職が健康づくりの大切さをお伝えします。
職場での健康づくりを始めるきっかけとして、ぜひご活用ください!

講話テーマ (以下の中からご希望に応じて実施します)

- ①バランスのよい食事
- ②血圧・体重を測ろう
- ③がん検診のすすめ
- ④女性のホルモンの変化と健康
- ⑤たばこ健康の話
- ⑥正しい熱中症対策
- ⑦ストレスと睡眠・休養



申込方法

市ホームページにある申込書に必要事項を記入のうえ、実施日の1か月前までにお申し込みください。

対象

企業の方(市内に所在地のある事業所)

問合せ・申込先

八戸市保健所健康づくり推進課
TEL 38-0713



自殺対策について ～支えあおう 心といのち～

あなたの周りに、最近元気のない友人や家族、同僚はいませんか？健康のこと、経済的なこと、家庭内のことなど様々な問題を抱えたまま、適切な支援を受けられず自殺に追い込まれる人が少なくありません。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、不安や悩みのサインをキャッチすることは、自殺を防ぐことにつながります。以下の1つだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

① 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける
【声かけの例】

- ・最近眠れていますか？
- ・元気がないようだから心配しています。

② じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
【聴くための5つのポイント】

- ①話しやすい雰囲気をつくる、②先入観を持たずに聴く、
- ③質問をできるだけ控える、④相手の発言をじっくり待つ、
- ⑤勝手な解釈や評価、批評はやめる

③ 支援先につなげる

早めに専門家へ相談するよう促す
・紹介する場合は相談者に丁寧な情報を提供する
・相談場所や日時を具体的に相談者へ伝える
以下の相談窓口や「こころの相談窓口一覧」をご活用ください

④ 温かく見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
・専門家や相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝える



こころの相談 ～不安や悩みをひとりで抱えず、相談してみませんか～

相談窓口	内容	電話番号	受付時間
青森県精神保健福祉センター 「こころの電話」	こころの健康	TEL 017-787-3957 TEL 017-787-3958	9:00～16:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
NPO法人あおもりのいのちの電話	死にたいくらい つらいとき	TEL 0172-33-7830	毎日12:00～21:00 ※メール相談可 (ホームページから入室)
県民のための自殺予防いのちの電話		☎ 0120-063-556	毎月1・15日、12:00～21:00、無料通話
一般社団法人 日本いのちの電話連盟	どんな悩みでも	TEL 0570-783-556	毎日10:00～22:00
よりそいホットライン		☎ 0120-279-338	毎日24時間 無料通話 ※チャット・SNS対応可
保健予防課「こころの健康相談電話」	こころの健康	TEL 0178-38-5191	8:15～17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

※その他の相談窓口は
八戸市ホームページ
「こころの相談窓口一覧」
をご覧ください。



結核対策について

結核は、今でも全国で年間10,000人以上が発症する重要な感染症です。主に肺に炎症が起き、症状は風邪に似ていますが、はっきりしないこともあります。症状がなくても早期発見のために、毎年、定期健康診断等で胸部レントゲン検査を受けましょう。65歳以上の方は、感染症法により結核健診（胸部レントゲン検査）の受診が義務付けられています。症状が2週間以上続いたら、我慢せず医療機関を受診しましょう。薬を飲んで治療することができます。

【こんな症状に注意！】

- 咳や痰・微熱・だるさが2週間以上続いている
- 体重が減ってきた
- なんとなく食欲がない
- 元気がない、活気がない

※結核予防のために、BCG接種を生後5か月から8か月までの間に接種しましょう。特に免疫力の弱い乳幼児はBCG接種で予防することが重要です。



令和8年度 八戸市保健所相談等日程表

<場所 八戸市総合保健センター>

●日程については変更になる場合があります。 ●相談はすべて予約制です。(予約受付時間 平日 8:15~17:00)

5

事業	療育相談	不妊専門相談	精神保健福祉相談
内容	身体の発育・運動発達等に心配のあるお子さんの相談に専門医が相談に応じます	不妊や不育症に関する専門医への相談	心の病気で悩んでいる方とその家族の相談(精神科・心療内科に通院されていない16歳以上の方)
予約問合せ	すくすく親子健康課保健医療グループ TEL 38-0374 ※予約は1週間前まで	すくすく親子健康課不妊専門相談センター 【専用電話】 TEL 38-0714 ※予約は1週間前まで	保健予防課保健福祉グループ TEL 38-0717 ※予約は前日まで
時間	9:30~12:00	水 16:00~17:00 土 15:00~16:00	13:30~16:00
日程		令和8年 4月15日(水)	令和8年 4月8日(水)
	令和8年 5月18日(月)	5月16日(土)	5月13日(水)
		6月17日(水)	6月10日(水)
	7月13日(月)	7月15日(水)	7月8日(水)
		8月22日(土)	8月12日(水)
	9月14日(月)	9月16日(水)	9月9日(水)
		10月17日(土)	10月14日(水)
	11月16日(月)	11月14日(土)	11月11日(水)
		12月19日(土)	12月9日(水)
	令和9年 1月18日(月)	令和9年 1月23日(土)	令和9年 1月13日(水)
	2月13日(土)	2月10日(水)	
3月15日(月)	3月13日(土)	3月10日(水)	

難病に関する相談	患者さんとそのご家族の療養上、日常生活上の不安や困りごと等について、保健師・看護師が相談をお受けします。 【時間】 8:15~17:00 【場所】 保健予防課 【直通電話】 38-0717 【相談方法】 電話または来所等による個別相談 ※来所による相談は事前にご予約ください。
HIV・性感染症検査 肝炎ウイルス検査	HIV、性感染症(梅毒・クラミジア)、B型・C型肝炎ウイルス検査を実施しております。 【日時】 おおむね月2回木曜日 午前9:00~12:00 ※詳しくは広報またはホームページをご確認ください。→  【予約方法】 ネット予約または電話 【問合せ先】 保健予防課 感染症対策グループ TEL 38-0718
小児慢性特定疾病に関する相談	小児慢性特定疾病のお子さんとそのご家族を対象に、保健師がご相談に応じます。 【時間】 8:15~17:00 【場所】 すくすく親子健康課 【直通電話】 38-0374 【相談方法】 電話または来所等による個別相談 ※来所による相談は事前にご予約ください。
不育症検査費用助成事業	助成対象となる不育症検査(流産検体を用いた遺伝子検査・抗ネオセルフβ ₂ グリコプロテインI複合体抗体検査)を実施医療機関において実施した、八戸市内に住所を有する方で、流産(生化学的流産を除く)又は死産の既往が合わせて2回以上ある方を対象に費用助成を行っています。 詳しくは下記までお問い合わせください。 【問合せ先】 すくすく親子健康課 保健医療グループ TEL 38-0374
性と健康の相談	思春期のカラダについての相談、妊活、不妊、避妊の相談、生理についての相談などに助産師・保健師が応じます。 【時間】 平日9:00~16:00(祝日・年末年始除く) 【場所】 すくすく親子健康課 【専用電話】 38-0714 【相談方法】 電話または来所による個別相談