令和６年度
2024年４月▶2025年３月

八戸市

わが家の健康カレンダー

もくじ［資料編］

1．健康はちのへ21
メタボリックシンドロームについて － 1
簡単アイデア料理 ――― 2
2．健康教室・相談等
健康教室・訪問指導・各種相談 - 3
こころの相談・ひきこもり等の相談 - 4
八戸市保健所相談等日程表 ―― 5
3．母子保健事業
はちのへ版ネウボラ ―― 6
妊産婦・乳幼児の保健事業 ― 7
4．予防接種
子どもの予防接種 ――― 9
高齢者の予防接種 ―― 10
5．歯科健診
歯周病検診、妊婦歯科健診、
後期高齢者歯科口腔健診 - 11
6．認知症・高齢者支援
認知症について ――― 13
7．健康保険
国民健康保険のお知らせ ―― 14
後期高齢者医療制度 ―― 15
8．健康診査
特定健診・人間ドック ― 16
住民健診（がん検診等）― 17
9．医療機関情報
医療機関名一覧 ――― 18
〈裏表紙〉
◆八戸市休日夜間急病診療所
◆八戸市休日歯科診療所
◆八戸市総合保健センター案内図
◆介護予防センター
◆こども救急電話相談

Instagramを開設しました！

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）を発信しています！
健康づくりにお役立てください！

@HACHINOHE_KENKO

八戸市の健康アプリができました！

日々のウォーキングや設定した目標に毎日チャレンジし、ポイントをためて、抽選に応募できます。
あなたも、楽しく健康づくりをしてみませんか？

＼＼ ダウンロードはこちら！ ／／

Google Play App Store

Androidの方　iPhoneの方