

令和8年度
2026年4月▶2027年3月



わが家の健康カレンダー

目次【資料編】

1. 第三次八戸市健康増進計画

毎日、血圧測定していますか？……p.1
簡単アイデア料理……p.2

2. 健康教室・相談等

健康教室・訪問指導・各種相談・
八戸の健康まもり隊
働く人の健康応援講座……p.3
こころの相談・結核対策について……p.4
八戸市保健所相談等日程表……p.5

3. 母子保健事業

はちのへ版ネウボラ……p.6
妊産婦・乳幼児の保健事業……p.7

4. 予防接種

子どもの予防接種……p.9
高齢者の予防接種……p.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……p.11

6. 認知症・高齢者支援

認知症・介護予防センター……p.13

7. 健康保険

国民健康保険のお知らせ……p.14
後期高齢者医療制度……p.15
健康生活で医療費節約！……p.16

8. 健康診査

特定健診・人間ドック……p.18
住民健診（がん検診等）……p.19

9. 医療機関情報

医療機関名一覧（こども）……p.20
医療機関名一覧（成人）……p.22

《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
- ◆児童虐待・DV等電話相談
- ◆青森県子ども医療でんわ相談
- ◆あおり救急電話相談
- ◆八戸市版ごみ収集アプリ



「健はちプラス+」で健康づくりしよう！

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、今より10分多く身体を動かして、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！



Androidの方

iPhoneの方



写真：館鼻公園

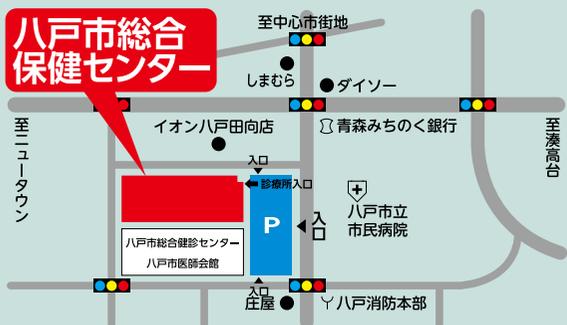
八戸市休日夜間急病診療所

電話番号	0178-20-7651
所在地	八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター1階
診療科目	内科・小児科・外科系
診療日	年中無休
診療時間	平日（月曜日～土曜日）：19時～23時 （発熱外来受付：22時まで） 日曜・祝日、12月31日～1月3日： 12時～23時（発熱外来受付：22時まで）
お持ちいただくもの	マイナンバーカード・診察料・ 各医療費資格証（子ども、ひとり親 家庭等）・お薬手帳

八戸市休日歯科診療所

電話番号	0178-38-0727
所在地	八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター1階
診療日	日曜・祝日、12月31日～1月3日、 8月13日～15日
診療時間	9時～15時（受付：14時30分まで）
お持ちいただくもの	マイナンバーカード・診察料・ 各医療費資格証（子ども、ひとり親 家庭等）・お薬手帳

八戸市総合保健センター案内図



～悩まずにご相談ください～

児童虐待相談

身体的、性的、心理的な虐待、ネグレスト（保護者怠慢・拒否など）



DV相談

配偶者や恋人、パートナーなどからの身体的、精神的、性的な暴力に悩んでいる



「児童虐待・DVかな？」と思ったら連絡を!

児童虐待	八戸市子ども家庭相談室	☎0178-38-0704 8:15～17:00 Eメール：welfarefamily@city.hachinohe.aomori.jp ※月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）
	児童相談所虐待対応ダイヤル	いちばやく ☎189（全国共通）※24時間受付・通話無料
DV	子ども虐待ホットライン （青森県三八児童相談所）	☎0120-74-6552 ※24時間受付・通話無料
	八戸市配偶者 暴力相談支援センター	なやみすくろ ☎38-7339 9:00～17:00 Eメール：openup@city.hachinohe.aomori.jp ※月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）
	DVホットライン （青森県女性相談支援センター）	はなしてみればいい ☎0120-87-3081 ※緊急通報専用 24時間対応
	DV相談ナビ	はれば ☎#8008
	DV相談+（プラス）	つなぐ はやく ☎0120-279-889 ※24時間受付 チャット相談（10か国語対応）※12:00～22:00 プラス相談箱 ※24時間受付

八戸市版ごみ収集アプリはこちらから

- ・ごみ収集日が一目でわかる!
- ・収集日の前日と当日にお知らせ!
- ・ごみの名前で検索すると分別方法がわかる!

青森県子ども医療でんわ相談

＜受付時間＞

平日 / 午後6時～翌朝8時
土曜 / 午後1時～翌朝8時
日祝※ / 午前8時～翌朝8時
※8/13、12/29～1/3は日祝と同じ

＜電話番号＞

→局番なしの **#8000**

ダイヤル回線電話、公衆電話からは

→ **017-722-1152**

- ① 対象：概ね16歳未満のこどもの保護者等
 - ② お子さんが休日・夜間の急な病気で心配なとき
 - ③ 看護師が電話で相談に応じます
- ※子どもの急な病気やけが等への応急的な対処方法等に関する助言と情報提供を行うもので、治療や処置を指示するものではありません。



あおもり救急電話相談

＜受付時間＞ 24時間 365日

＜電話番号＞

→局番なしの **#7119**

ダイヤル回線電話、公衆電話からは

→ **017-718-0289**

※通話料は利用者負担となります。
※急なケガや病気で、救急車を呼んだ方がよいのか、病院に行った方がよいのかなど判断に迷ったときに、看護師等の専門家のアドバイスを受けられます。医療行為ではありません。



見積無料

造園・土木工事

- 作庭
- 植木等販売
- 門扉
- フェンス
- 土留
- 駐車場

～お庭・外構工事などお気軽にご相談下さい～

(株)根城グリーン建設
八戸市西白山台六丁目9-21 TEL 27-6733

発行：八戸市 子育て健康部 保健所 健康づくり推進課 ☎38-0713

印刷部数 101,000部 印刷経費 1部あたり45.65円