

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

2026

4



4月の納税

固定資産税 1期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日 (4日(土)を除く)
8時15分～12時
4日(土)、5日(日)、8時15分～17時
市民課、国保年金課
学校教育課、子育て支援課

年に1回健診を受けましょう

八戸市では、脳心血管疾患、糖尿病などの生活習慣病による死亡率が全国より高く、予防や早期発見・早期治療が必要な現状にあります。これらの病気は自覚症状がほとんどないまま進行することが多いため、健診を受けて全身の健康状態や経年変化を確認するとともに、結果を踏まえて生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

健康に自信のある方も、現在何らかの病気で通院中の方も、年に1回健診を受けましょう!

※健診結果は、健診機関と市で共有します。

また、生活習慣病予防のため、市の保健師・看護師・栄養士が家庭訪問や電話を行う場合があります。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日より、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|--|---|----|
| 29 | 30 | 31 | 1  南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8  南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 9  南郷健診バス | 10  南郷健診バス | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15  南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 16 | 17  南郷健診バス | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22  南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 昭和の日 缶・びん、ペットボトル収集なし | 30  鮫健診バス | 1 | 2 |

2026

5



5月の納税

軽自動車税（種別割）

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日（2日(土)を除く）
8時15分～12時

5月31日は世界禁煙デーです！

喫煙はがん・循環器疾患・歯周病・COPD*(慢性閉塞性肺疾患)など多くの病気と関係し、特に妊娠中の喫煙は、流・早産、低出生体重児を出産するリスクを高めます。また、煙を吸った周りの人々の健康にも影響を及ぼします。八戸市は、がんや循環器疾患、COPDによる死亡率が全国と比較して高くなっており、その要因の一つに高い喫煙率が挙げられます。

この機会に、たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙に取り組んでみませんか。

*…長年の喫煙習慣が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気のこと。

COPDや市内の禁煙外来等の情報については、市ホームページをご覧ください。→



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|---------|---------|--|----------|-------------|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 鮫健診バス | 2 |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 7 鮫健診バス | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 14 | 15 小中野健診バス | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 小中野健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 南浜健診バス | 28 | 29 下長健診バス | 30 |
| 31 | | | 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | | | |

2026

6



6月の納税

市県民税・森林環境税1期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

月間

食育月間

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を防ぐためには、以下の3つのことが原則となります。

- ①細菌を食べ物に「つけない」【清潔】
 - ・手洗い、器具の洗浄・消毒
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」【冷蔵・高温保管・迅速】
 - ・適切な温度（冷蔵または60℃以上の高温）で保管、調理後は速やかに食べる
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」【加熱・消毒】
 - ・75℃で1分以上（二枚貝等ノロウイルスに汚染されている可能性がある場合は85～90℃で90秒以上）の加熱殺菌



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日より、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------|----|--|------------|------------|----|
| 31 | 1 | 2 | 3 下長健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 4 下長健診バス | 5 下長健診バス | 6 |
| 7 | 8 下長健診バス | 9 | 10 下長健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 11 大館健診バス | 12 大館健診バス | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 大館健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 18 | 19 大館健診バス | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 大館健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 25 大館健診バス | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2026

7



7月の納税

固定資産税 2期
国民健康保険税 1期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

熱中症を予防しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いたときに、体温調節がうまくできなくなることで引き起こされる障害の総称で、屋外だけでなく屋内や夜間でも発症します。症状として、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気等が生じ、最悪の場合には死に至ることもあります。熱中症は適切な対処により予防できるため、以下のポイントを意識して生活しましょう。

〈予防のポイント〉

- ① のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給する。(1日の目安は1.2L)
- ② 温湿度計で室温をチェックし、エアコンを使用してこまめに調節する。(エアコンを使用する際は、室温28度を目安に適切な温度を保つ。室温を下げ過ぎると外気温との差で体の負担になるため要注意。)
- ③ 熱中症警戒アラートが発令された場合は、予防行動をとり、できるだけ不要不急の外出は控える。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で回覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------|----|---|------------|------------|----|
| 28 | 29 | 30 | 1 館健診バス <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small> | 2 館健診バス | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 市川健診バス <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small> | 9 市川健診バス | 10 市川健診バス | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small> | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 海の日 | 21 | 22 <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small> | 23 | 24 吹上健診バス | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 吹上健診バス <small>缶・びん、ペットボトル</small> | 30 吹上健診バス | 31 | 1 |

2026

8



8月の納税

国民健康保険税2期
市県民税・森林環境税2期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

「市民の健康チャレンジ8（エイト）」を提案します！

市では第三次八戸市健康増進計画に基づき、日頃から「①バランスのよい食事」で「②適正体重を維持」するほか、「③自分に合った運動」と「④十分な休養」を習慣化し「⑤禁煙」「⑥適度な飲酒」で生活習慣を整えることを提案しています。また「⑦歯や口の健康」を保ち「⑧健（検）診の受診」で定期的に自分の健康状態をチェックしましょう。あなたは①～⑧の何にチャレンジしますか？

「市民の健康チャレンジ8」はこちら➡



➡地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。➡
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|--------|--------------------------------------|-----------|-----------|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 山の日 | 12 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 湊健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 20 | 21 湊健診バス | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 湊健診バス | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | | | |

2026

9



9月の納税

国民健康保険税3期
固定資産税3期

市民課窓口開庁日時

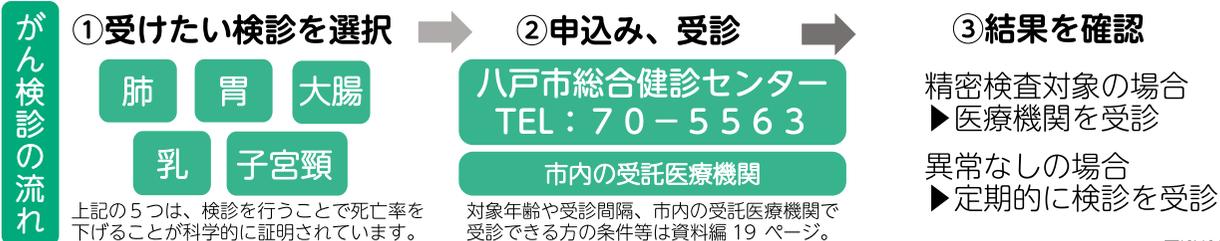
毎週土曜日
8時15分～12時

月間

健康増進普及月間
食生活改善普及月間
がん征圧月間
小児がん啓発月間
認知症月間

9月はがん征圧月間です

がんは八戸市における死因の第1位です。自分の健康を守るため、この機会に検診の予約をしませんか？



→ 地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|----------|---|--------------|--------------|----|
| 30 | 31 | 1 | 2 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 3 上長健診バス | 4 上長健診バス | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 10 上長健診バス | 11 | 12 |
| 13 | 14 上長健診バス | 15 | 16 長者健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 17 | 18 長者健診バス | 19 |
| 20 | 21 敬老の日 | 22 国民の休日 | 23 秋分の日 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 24 長者健診バス | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 缶・びん、ペットボトル | 1 | 2 | 3 |

2026 10



10月の納税

国民健康保険税4期
市県民税・森林環境税3期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

10月20日は世界骨粗鬆症デーです

骨粗鬆症とは、骨量（骨の量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のことです。閉経後の女性に多いといわれています。自覚症状がほとんどないまま進行するため、予防と早期発見が重要です。

予防のためには、「カルシウムやビタミンDを含む食事」「適度な運動」など、日常生活での工夫が欠かせません。また、早期発見のためには、骨粗鬆症検診が大切です。市でも検診を実施していますので、この機会にぜひ受診してみませんか？

（▶検診の詳細は、資料編 19 ページをご覧ください。）



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日よりや、市ホームページをご覧ください。→
（各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ）



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------|----|--|-------------|-------------|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 柏崎健診バス | 2 柏崎健診バス | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 白銀健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 8 白銀健診バス | 9 白銀健診バス | 10 |
| 11 | 12 スポーツの日 | 13 | 14 白銀健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 15 | 16 白銀健診バス | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 22 | 23 江陽健診バス | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 江陽健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 29 三八城健診バス | 30 三八城健診バス | 31 |

2026 11



11月の納税

国民健康保険税5期
固定資産税4期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

月間

児童虐待・DV防止推進月間
食育月間

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。この状態を放置すると、全身の血管が傷害され、神経障害や腎症、網膜症などのさまざまな合併症を引き起こす可能性が高まります。

糖尿病の予防のためには、「バランスのとれた食事」「適度な運動」が基本です。また、自覚症状が出にくい病気であるため、定期的に健診を受け、血糖値や尿検査の結果を確認することが早期発見につながります。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|-----------|--|--------------|--------------|----|
| 1 | 2 | 3 文化の日 | 4 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 5 | 6 三八城健診バス | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 12 根城健診バス | 13 根城健診バス | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 根城健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 19 | 20 根城健診バス | 21 |
| 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 根城健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2026 12



12月の納税

国民健康保険税6期
市県民税・森林環境税4期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

12月1日は世界エイズデーです

WHO (世界保健機関) は、世界的レベルでのHIV・エイズ蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「世界エイズデー」と決めました。

この機会にもう一度HIV/エイズのことを皆で考えてみませんか。

HIV・エイズの違いって？



HIVはエイズの原因となるウイルスの名前で、エイズはHIVに感染し免疫力が低下してかかる様々な病気のことです。

レッドリボンを知っていますか？

レッドリボンは、あなたが「エイズに関して偏見を持っていない、HIV/エイズと共に生きる人々を差別しない」というメッセージです。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日よりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------|----|---|------------|------------|----|
| 29 | 30 | 1 | 2 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 3 豊崎健診バス | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 豊崎健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 10 是川健診バス | 11 是川健診バス | 12 |
| 13 | 14 是川健診バス | 15 | 16 是川健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 17 | 18 是川健診バス | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 缶・びん、ペットボトル | 31 | 1 | 2 |

2027

1

1月の納税

国民健康保険税7期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日(2日、9日(出除く))
8時15分～12時



お酒と上手に付き合いましょう!

お酒は楽しみのひとつですが、飲みすぎは健康を害する大きな原因となります。肝臓やすい臓の病気だけでなく、高血圧や糖尿病、がんなど生活習慣病のリスクを高めることも知られています。

八戸市では、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が男女とも全国より高く、特に女性は年々増加しています。

「昨日は飲みすぎたかな?」と思ったら、今日からでも見直しのチャンスです。

週に2日は休肝日を設け、お酒と上手に付き合いながら、健康を守っていきましょう!



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------|----|--|----|---------------------|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 <small>元日</small> | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small> | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 <small>成人の日</small> | 12 | 13 <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small> | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small> | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small> | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

2027

2



2月の納税

国民健康保険税8期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日

8時15分~12時

ヒートショックにご注意!

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険がある状態のことです。特に寒い冬場の入浴時に起こりやすく、高齢者や高血圧の方は注意が必要です。

入浴する際は家族に一声掛け、一人暮らしの場合は、すぐ連絡を取れるように携帯電話を近くに置いておきましょう。

家族やご自身の健康を守るために、温度差に気をつけ、安心・安全な入浴を心がけましょう。



●ポイント

- ・入浴前に部屋や浴室を温める
- ・湯温は熱すぎないようにする
- ・長時間の入浴を避ける等

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----------|--------------------------------------|-----------|----|----|
| 31 | 1 | 2 | 3 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 11 建国記念の日 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 天皇誕生日 | 24 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

2027
3



市民課窓口開庁日時

毎週土曜日(27日(土)を除く)
8時15分～12時

月間

自殺対策強化月間

3月と4月の市民課窓口土曜日の開庁



住民票の写し、印鑑証明書、戸籍に関する証明書の交付、マイナンバーに関する手続きの他、住所変更に関する届出、戸籍に関する届出を受け付けます。これに伴い国保年金課の国保資格得喪の窓口のみ開庁します。

年度末・年度始めの開庁課

年度末・年度始め(3月27日・28日・4月3日・4日)は、以下の課が8時15分から17時まで開庁します。

- ・市民課
- ・国保年金課
- ・学校教育課
- ・子育て支援課



※土曜日と年度末・年度始めの開庁日に対応できる業務は限定されていますので、詳しくは各課にお問合せください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------|----|--------------------------------------|----|----|----|
| 28 | 1 | 2 | 3 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール | 18 | 19 | 20 |
| 21 春分の日 | 22 振替休日 | 23 | 24 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 缶・びん、ペットボトル | 1 | 2 | 3 |

毎日、血圧測定していますか??

毎日の血圧測定は、生活習慣を見直すきっかけになります。小さな積み重ねが、脳卒中や心臓病といった大きな病気の予防につながります。

高血圧の治療をしている方も、まだ治療をしていない方も、ぜひ血圧測定を習慣にしましょう。

八戸市の現状

全国に比べて

- 脳血管疾患の死亡状況 **男性** 約1.4倍 **女性** 約1.3倍
- 心疾患の死亡状況 **男性** 約1.1倍 **女性** 約1.2倍
- 正常血圧者の割合 79.8%
- 運動習慣者の割合 **男性** 28.5% **女性** 21.9%

- ▶ 健診を受けた市民の約5人に1人が高血圧を指摘されています!
- ▶ 脳血管疾患や心血管疾患などの循環器疾患で亡くなる方が、全国よりも多いです。

自宅での血圧測定のメリット

- ✓ 継続して測るので、信頼度が高い
- ✓ 変化を数値で可視化できる
- ✓ 自覚症状のない高血圧を発見できて、病院に行くきっかけになる

正しい血圧測定の方法

○測定のタイミング



- 朝 (起床後1時間以内)
- ・トイレ後
 - ・朝食の前
 - ・薬を飲む前



- 夜 (就寝前)
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



○測定のポイント

- ・イスに座り、1~2分経ってから測定する
- ・測定する部位 (上腕など) を心臓の高さにする
- ・薄手のシャツなら着たままで良い



- ▶ 朝・夜、決まった時間に測る!
- ▶ 血圧計は上腕タイプがオススメ!
- ▶ 測定したら記録しよう

血圧の基準値

●病院や健診で測定

| | | | | | | |
|---------------|---------|------------|-------|---------|-------|-------|
| 上の血圧 (収縮期) | 180以上 | Ⅲ度高血圧 | | | | |
| | 160~179 | Ⅱ度高血圧 | | | | Ⅲ度高血圧 |
| | 140~159 | Ⅰ度高血圧 | | | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| | 130~139 | △高値血圧 | | Ⅰ度高血圧 | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| | 120~129 | ○正常高値血圧 | | Ⅰ度高血圧 | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| | 120未満 | ◎正常血圧 | | Ⅰ度高血圧 | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| mmHg | 80未満 | 80~89 | 90~99 | 100~109 | 110以上 | |
| | | 下の血圧 (拡張期) | | | | |

●自宅で測定

| | | | | | | |
|---------------|---------|------------|-------|-------|-------|-------|
| 上の血圧 (収縮期) | 160以上 | Ⅲ度高血圧 | | | | |
| | 145~159 | Ⅱ度高血圧 | | | | Ⅲ度高血圧 |
| | 135~144 | Ⅰ度高血圧 | | | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| | 125~134 | △高値血圧 | | Ⅰ度高血圧 | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| | 115~124 | ○正常高値血圧 | | Ⅰ度高血圧 | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| | 115未満 | ◎正常血圧 | | Ⅰ度高血圧 | Ⅱ度高血圧 | Ⅲ度高血圧 |
| mmHg | 75未満 | 75~84 | 85~89 | 90~99 | 100以上 | |
| | | 下の血圧 (拡張期) | | | | |

▶ 上下で分類が異なる場合は、より重い分類(色の濃い方)があなたの血圧レベルです。

I度高血圧以上なら病院を受診しよう!!

八戸市食生活改善推進員さんのおすすめ「乾物を使った簡単レシピ」

乾物は、食材に含まれる水分を抜き乾燥させたもので、昔から保存食として日本の家庭で親しまれてきました。生の状態と比べてうまみが凝縮されており、日持ちもするので、買い置きをしておくときなどにとても便利な食材です。

煮干しの南蛮漬け



材料（4人分） 1人分あたりエネルギー：148kcal 塩分：1.4g

| | | | | |
|------|-----|---|-------|------|
| ・煮干し | 40g | A | ・みりん | 大さじ3 |
| ・玉ねぎ | 70g | | ・酢 | 大さじ3 |
| ・人参 | 40g | | ・しょうゆ | 大さじ3 |
| | | | ・砂糖 | 大さじ1 |
| | | | ・サラダ油 | 大さじ2 |

作り方

- フライパンにサラダ油を入れて熱し、煮干しを揚げ焼きにする。揚げたら油をきっておく。
- 玉ねぎは繊維に沿って縦に薄切りにする。人参は皮をむき千切りにする。
- 鍋にAを入れて煮立てる。
- 器に①の煮干しと②の野菜を入れ、③をかけて味がなじむまで少し置く。



野菜はお好みで、ピーマンやパプリカなどを入れると彩りも華やかになりますよ！手軽に作れるので、「もう一品ほしい」とき、いかがでしょうか？

ひじきのはんぺん焼き



材料（4人分） 1人分あたりエネルギー：116kcal 塩分：1.1g

| | | |
|----------|------|-----|
| ・はんぺん | 200g | ひじき |
| ・ひじき（乾燥） | 15g | |
| ・しらす干し | 15g | |
| ・片栗粉 | 小さじ2 | |
| ・オリーブ油 | 大さじ2 | |
| | | |



作り方

- ひじきは水に浸して戻す。水気を絞ったら細かく切る。
- ボウルにはんぺんを入れ、手で細かくつぶす。①のひじきとしらす干し、片栗粉を加えてよく混ぜ込み12等分する。水をつけた手で平らな円形にする。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。



混ぜるときはポリ袋を使うと簡単です。ひじきの代わりにカットわかめを使っても美味しいですよ！

切り干し大根とすき昆布の松前風



材料（作りやすい分量） 1人分（できあがり約30g）あたりエネルギー：17kcal 塩分：0.5g

| | | | | |
|--|-----|---|------|----------|
| ・切り干し大根 | 25g | A | ・酢 | 大さじ3 |
| ・すき昆布 | 10g | | ・砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| ・するめ（あたりめ） <small>※味が付いていないもの</small> | 15g | | ・麵つゆ | 大さじ3 |
| ・人参 | 70g | | ・塩 | 1～2つまみ |
| ・赤唐辛子 | 1本 | | | |

作り方

- 切り干し大根は水洗いし、水に20分浸して戻す。すき昆布は水洗いし、水に10～15分浸して戻す。どちらも水気を絞って食べやすい長さに切る。
- 人参は細めの千切りにし、塩をふって少ししんなりしたら水気を絞る。
- するめ（あたりめ）は細かく裂く。赤唐辛子は輪切りにする。
- ボウルにAを合わせて①～③を入れてよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で数時間置いて味をなじませる。



箸休めの1品にぴったりです！材料の水気をよく切ってから調味料に漬けると、しっかり味がなじみます。

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 |

八戸のこどもたちの未来のために！

「はちのへ版ネウボラ」とは、こどもから大人まで、みんなが安心して過ごせるように、保健・福祉・教育の専門員が連携し、こどもや家庭に関するお悩みなどを一体的に支援する相談体制です。相談内容に合わせて、各専門員が連携しながら対応・支援します。ひとりで悩まずに、ぜひご相談ください。



はちのへ版ネウボラ

プライバシーに配慮した個室の相談室があります。

こども家庭センター

3階

保健

すくすく親子健康課

八戸市こども健康部 保健所
TEL 0178-38-0711

妊娠・出産・乳幼児の子育てに関する
ご相談をお受けしている窓口です。
(はちまむ相談)

- 妊娠、出産や産後の不安や悩み
- 育児や乳幼児の発育や発達への心配
- 母乳やミルク、授乳についての相談
- 離乳食や幼児食の与え方などの相談

福祉

こども家庭相談室

八戸市こども健康部 (福祉事務所)

こども家庭支援グループ
TEL 0178-38-0704

こどもに関する相談はもちろん、家庭での
さまざまなご相談をお受けしている窓口です。

- こどもの虐待・しつけなどについての相談
- こどもの性格、生活習慣についての相談
- こどもやその家庭の生活についての相談
(経済的な問題、ヤングケアラーなど)

女性支援グループ

TEL 0178-38-0703

- 離婚問題、DV被害などに関する悩み
- ひとり親家庭における生活・仕事等に関すること

教育

2階

こども支援センター

八戸市教育委員会
TEL 0178-38-0725

こども一人一人の教育的ニーズに応じた
支援をするための窓口です。

- 教育全般についての相談
- こどもの言葉や行動等、発達に関する相談
- 不登校や集団不適應についての相談
- 幼児、児童生徒の就学に関する相談

妊産婦のための事業

| 事業 | 母子健康手帳および妊婦健診・妊婦歯科健診・産婦健診受診票の交付 | | 産前・産後サポート | | 産後ケア | はちまむ相談 (母子健康相談) |
|------|---|---|---|---|--|---|
| | 両親学級 (夫婦ともに八戸市に住民票がある、妊婦16週～33週の初産妊婦と夫等) | | 妊婦への相談支援 | 妊産婦交流会 はちまむサロン | | |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳を交付します。 ●妊婦健診・産婦健診費用の一部を助成する受診票、妊娠期間中に1回利用できる歯科健診受診票を交付します。 | <ul style="list-style-type: none"> ①赤ちゃんの育て方(講義) ②沐浴・着替え・オムツ交換・パパの妊婦体験  | <ul style="list-style-type: none"> ●妊娠8か月頃の妊婦さんに対し、助産師・保健師が電話や面談をし、妊娠・出産の不安や悩みをうかがい相談支援を行います。 | <ul style="list-style-type: none"> ●妊婦及び産婦さんの集いです。(産婦さんは赤ちゃんと一緒に参加ができます。)誰かと話したい、こんな時はどうしているのだろう、妊娠中や産後のこと、子育てのことなど、ゆっくりとおしゃべりして交流する場です。 | <ul style="list-style-type: none"> ●産後の体調不良や育児不安がある産後1年未満(施設により産後4か月未満)の産婦さんと赤ちゃん ●産婦の心身のケア、授乳やおっぱいの相談、育児指導等を行います。 | <ul style="list-style-type: none"> ●保健師・助産師・栄養士が、妊産婦や乳幼児の保護者の心身の健康、子育てについて面談・電話・オンラインで応じます。(はちまむ相談は、はちのへのママたちを応援・相談する所です。) |
| 場所 | すくすく親子健康課 | 八戸市総合保健センター | すくすく親子健康課 | 八戸市総合保健センター | 委託医療機関等 | すくすく親子健康課 |
| 日時 | 月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:15～17:00 | 年6回開催(奇数月) 詳細は、市ホームページをご確認ください。 | ※妊婦さんからの電話相談も受けております。不安なこと心配なことがありましたらご相談ください。 | 毎月1回指定日10:00～12:00 (定員10組程度) 母子健康手帳をご持参ください。 | 日中の通所型や宿泊型のケア(一部利用者負担金があります。)担当者が希望日を委託医療機関等と調整します。 | 月～金(祝日・年末年始は除く) 8:15～12:00 13:00～17:00 |
| 申込み等 | 妊娠がわかったら、医療機関からの「妊娠届出書」をお持ちください。また、届出の際には個人番号(マイナンバー)と本人確認書類が必要となります。 交付場所:すくすく親子健康課 TEL 38-0711 | 要予約 午前/24組(先着) 午後/24組(先着) ●お申し込みは子育てアプリ等でお申し込みをお願いします。 問合せ先 すくすく親子健康課 TEL 38-0711 38-0712  | <ul style="list-style-type: none"> ●すくすく親子健康課 TEL 38-0711  | 要予約 ●予約は前日までに電話又は子育て支援アプリ母子モでお申し込みください。 ●すくすく親子健康課へお申し込みください。 TEL 38-0711 ※日程については広報や市ホームページでご確認をお願いします。 | 要予約 ●利用希望日の1週間前までに申請してください。 ●産婦の状況確認後、産後ケアの利用となります。 ●すくすく親子健康課へお申し込みください。 TEL 38-0711 | <ul style="list-style-type: none"> ●面談は予約優先となりますので、なるべくご予約の上でお越しください。 ●オンライン相談は事前予約制となります。ホームページ内の「申込フォーム」よりお申し込みください。すくすく親子健康課 TEL 38-0711  |

乳幼児のための事業

| 事業 | 赤ちゃん訪問 (生後4か月未満の乳児) | 乳児股関節脱臼検診 (生後60日～120日の赤ちゃん) | 乳児一般健康診査 (生後1歳未満の乳児) | すくすく離乳食教室 (生後3か月～5か月の赤ちゃんの保護者) | 赤ちゃん健康相談(生後4か月～1歳まで) よちよち健康相談(1歳～2歳頃まで) |
|-----|---|--|--|---|---|
| 内容 | 保健師や看護師等が、赤ちゃんのいるすべてのご家庭に訪問し、赤ちゃんの体重測定、母乳や育児・予防接種、お母さんの体調管理についての相談に応じます。 | 整形外科医師による診察、エコー検査料金：無料 時期が過ぎると受診できなくなることがありますのでご注意ください。 | 市で委託している医療機関で、受診票を使用し、4回無料で受けられます。 ①身体計測 ②健康診査 | ①離乳食についてのお話 ②離乳食づくりの見学 これから離乳食を始める方におすすめです。 | ①身長・体重測定 ②保健師による子育て相談 ③栄養士による離乳食・幼児食の相談など |
| 場所 | 各家庭 | 八戸市総合健診センター | 健診受診票(一式)内の小児科等一覧をご覧ください。 | 八戸市総合保健センター | 八戸市総合保健センター |
| 日時 | 随時 | 毎週水曜日(祝日・お盆・年末年始を除く) 受付 13:10～13:30 | 生後1か月、3～4か月頃・6～7か月・9～10か月の時期 | 日程等詳細は、赤ちゃんの保健ガイドや各月の広報、ホームページをご覧ください。 | 日程等詳細は、赤ちゃんの保健ガイドや各月の広報、ホームページをご覧ください。 |
| 申込等 | お電話で日程調整をしてから伺います。早く訪問してほしい時や、電話番号変更時は下記へご連絡ください。 すくすく親子健康課 TEL 38-1047 | 事前に健診センターへお申し込みください。受診希望日の3週間前までの予約をお願いします。 八戸市総合健診センター TEL 0178-70-5563 | 各月齢に合わせた受診票を使用してください。 なお、受診票は1歳に達すると無効になります。 | 要予約(各15組) 電話または子育て支援アプリ母子モにてお申し込みください。 すくすく親子健康課 TEL 38-0712 | 予約不要 問合せ先 すくすく親子健康課 TEL 38-0712 |

| 事業 | 1歳6か月児健康診査 (1歳7か月児) | 3歳児健康診査 (3歳6か月児) | | | |
|-------|--|--|--|---|---|
| 概要 | 体や心の発達のうえで、とても大切な時期の健康診査です。無料で実施しております。未受診の場合、電話連絡や家庭訪問をさせていただく場合がございます。 | | | | |
| 内容 | ①身体測定 ②ささやき声検査(必要な方) ③問診 ④集団指導 ⑤小児科診査 ⑥歯科診査 ⑦ことばや聞こえの相談(必要な方) ⑧栄養指導・相談(必要な方) ⑨保健指導 | ①視機能検査 ②視力検査 ③聴覚検査 ④問診 ⑤尿検査 ⑥身体測定 ⑦耳鼻科診査(必要な方) ⑧小児科診査 ⑨歯科診査 ⑩栄養指導・相談(必要な方) ⑪保健指導 ⑫ことばや行動の相談(必要な方) | | | |
| 場所・日時 | 八戸市総合保健センター おおむね毎月第1、第3火曜日 (下記日程の※は第1、3以外の火曜日) 受付12:15~12:45 | 八戸市総合保健センター おおむね毎月第2、第4火曜日 (下記日程の※は第2、4以外の火曜日) 受付11:45~12:30 | | | |
| 持ち物 | ●母子健康手帳 ●バスタオル ●1歳6か月児健康診査票および親と子の健康度調査アンケート | ●母子健康手帳 ●尿 ●バスタオル ●3歳児健康診査票、健康調査票および親と子の健康度調査アンケート | | | |
| 日程 | 月日(曜日) | 対象者(生年月日) | 月日(曜日) | 対象者(生年月日) | |
| | 令和8年 | 4月 21日(第3火) 5月 19日(第3火) 6月 2日(第1火) 16日(第3火) ※30日(第5火) 7月 7日(第1火) 21日(第3火) 8月 4日(第1火) 18日(第3火) 9月 1日(第1火) 15日(第3火) 10月 6日(第1火) 20日(第3火) 11月 17日(第3火) 12月 1日(第1火) 15日(第3火) | 令和6年 9/ 1~ 9/14 9/15~10/ 2 10/ 3~10/15 10/16~10/29 10/30~11/12 11/13~11/28 11/29~12/15 12/16~R7.1/6 令和7年 1/ 7~ 1/22 1/23~ 2/11 2/12~ 3/ 2 3/ 3~ 3/23 3/24~ 4/ 8 4/ 9~ 4/25 4/26~ 5/11 5/12~ 5/24 | 令和8年 | 4月 14日(第2火) 28日(第4火) 5月 12日(第2火) 26日(第4火) 6月 9日(第2火) 23日(第4火) 7月 14日(第2火) 28日(第4火) 8月 25日(第4火) 9月 8日(第2火) ※29日(第5火) 10月 27日(第4火) 11月 10日(第2火) 24日(第4火) 12月 8日(第2火) 22日(第4火) |
| 令和9年 | 1月 5日(第1火) 19日(第3火) 2月 2日(第1火) 16日(第3火) 3月 2日(第1火) 16日(第3火) | 5/25~ 6/ 9 6/10~ 6/27 6/28~ 7/14 7/15~ 7/28 7/29~ 8/12 8/13~ 8/31 | 令和9年 | 1月 12日(第2火) 26日(第4火) 2月 9日(第2火) 3月 9日(第2火) 23日(第4火) ※30日(第5火) | 6/16~ 7/ 4 7/ 5~ 7/22 7/23~ 8/ 7 8/ 8~ 8/27 8/28~ 9/12 9/13~ 9/30 |
| 備考 | ●対象の方には個別に通知いたします。 ●都合により受診できない場合は、2か月以内に受診されることをおすすめします。 | | | | |

| 事業 | 2~3歳児発達相談 (のびのびクラス) | 3~5歳児発達相談 (あいあいクラス) |
|-----|--------------------------------|------------------------|
| 内容 | お子さんのことばや行動など発達についての相談 | |
| 日時 | おおむね毎月第3木曜日 | おおむね毎月第2木曜日 |
| | 詳細は、予約時にご案内します | |
| 場所 | 八戸市総合保健センター | |
| 申込み | 要予約 申込み先:すくすく親子健康課 TEL 38-0712 | |



はちまむ応援金

(国の妊婦支援給付金)

妊娠期から出産・子育て期まで一貫して身近で相談に応じる伴走型の相談支援を充実させ、子育て家庭の経済的な負担を軽減し、安心して子育てする環境を整えるため令和5年1月より事業を実施しています。

対象者及び支給額

| 対象者 | |
|-------------------------------------|--------------------|
| 八戸市内に住所を有する妊婦 (他自治体で給付を受けた分は非該当) | |
| 支給額 | 主な申請時期 |
| 5万円(妊娠期) | 妊娠届出及び母子健康手帳交付手続き時 |
| 5万円(子育て期) | 出産後の赤ちゃん訪問時 |

※妊娠の届出後に流産等となった場合にも、応援金の対象になります。また、妊娠届出前に流産等になった場合は、「医師の診断書」の提出により申請できる場合がありますので、御相談ください。
●問合せ先:すくすく親子健康課 TEL 38-0374

新生児聴覚検査費用助成事業

新生児聴覚検査は、聴覚障がいを早期に発見するために、産科医療機関等で行う検査です。

県内の委託医療機関で使える受診票を、妊娠届出の際にお渡しします。里帰り出産等により受診票を使えない場合には、検査費用の全額または一部を払い戻します。お早めにお問い合わせください。

●問合せ先:すくすく親子健康課 TEL 38-0374

市で行っている予防接種

※予防接種は受託医療機関で実施しています
(P20～P26 受託医療機関名一覧)

こどもの予防接種

- 実施時期：通年
- 接種料金：八戸市民で対象年齢に該当する方は無料です。(定められた接種間隔から外れた場合は有料)
- ※標準的な接種間隔を掲載しています。詳細は、出生の際に交付している「予診票綴り」または市ホームページを御確認の上、接種してください。

| | 対象疾病 | 対象年齢 | 接種方法及び実施回数 | |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| 個別接種 | ロタ ※1価ワクチン又は5価ワクチンのどちらかを接種 | 1価ワクチン 生後6週0日～24週0日 5価ワクチン 生後6週0日～32週0日 | 初回を14週6日までに接種。27日以上の間隔で、2回経口接種 初回を14週6日までに接種。27日以上の間隔で、3回経口接種 | |
| | B型肝炎 | 1歳未満 | 皮下接種3回。初回から27日以上の間隔で1回接種後、初回から139日以上の間隔で1回 | |
| | BCG(結核) | 1歳未満 | 経皮接種1回 | |
| | 小児用肺炎球菌 | 生後2か月～60か月(5歳)未満 (接種開始年齢により接種回数が異なります。) | 接種開始年齢：生後2～6か月 | 初回：27日以上の間隔で筋肉内又は皮下注射3回(生後1歳に至るまでに接種) 追加：初回(3回)終了後、60日以上の間隔で生後12か月以降に1回 |
| | | | // : 生後7～11か月 | 初回：27日以上の間隔で2回(生後2歳に至るまでに接種) 追加：初回(2回)終了後、60日以上の間隔で生後12か月以降に1回 |
| | | | // : 生後12～23か月 | 60日以上の間隔で2回 |
| | | | // : 生後24～60か月 | 1回 |
| | 五種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ) ※四種混合・ヒブの未接種者は医療機関へ要相談 | 1期初回：生後2か月～90か月(7歳6か月)未満 | 20日以上の間隔で皮下又は筋肉内注射3回 | |
| | | 1期追加：生後2か月～90か月(7歳6か月)未満 | 1期初回(3回)終了後、6か月～1年半未満の間隔を置いて1回 | |
| | 麻しん・風しん(混合) | 第1期：生後1歳～2歳未満 | 皮下注射1回 | |
| | | 第2期：小学校へ入学する前年の4月1日から入学する前月の3月31日まで | // | |
| | 水痘(水ぼうそう) | 生後1歳～3歳未満 | 6か月～12か月未満の間隔で皮下注射2回 ※水痘にかかった方は対象外です。 | |
| | 日本脳炎 | 1期初回：生後6か月～90か月(7歳6か月)未満 ※標準の接種年齢は3歳 | 6日以上の間隔で皮下注射2回 | |
| | | 1期追加：生後6か月～90か月(7歳6か月)未満 ※標準の接種年齢は4歳 | 1期初回(2回)終了後、6か月以上(おおむね1年)を経過した時期に1回 | |
| 2期：9歳～13歳未満 | | 1回 | | |
| | ◇特例対象者：平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の人 | 不足分を20歳未満の時に無料で接種できます。 | | |
| 二種混合(ジフテリア・破傷風) | 小学校6年生で、三種混合又は四種混合を3～4回接種している人 | 皮下注射1回 | | |
| ヒトパピローマウイルス(HPV)子宮頸がん | 小学校6年生～高校1年生に相当する年齢の女性 | 筋肉内注射2～3回(※接種する年齢によって接種間隔や回数が異なります。) | | |
| RSウイルス(母子免疫) ※令和8年4月1日開始 | 妊娠28～36週の妊婦 ※出生児の感染を予防するものです。 | 筋肉内注射1回 | | |

高齢者のインフルエンザ予防接種及び新型コロナウイルス感染症予防接種

- 実施時期
 - ・インフルエンザ（10月20日～12月20日）
 - ・新型コロナウイルス感染症（10月～1月）
- ※詳細は「広報はちのへ10月号」に掲載

| | 対象疾病 | 対象年齢 | 接種方法及び実施回数 | 接種料金 |
|------|--------------|--|-------------------------------|--|
| 個別接種 | インフルエンザ | <ul style="list-style-type: none"> ●満65歳以上の ●満60歳以上65歳未満で対象となるのは、次の①～④のいずれかの障がいにより、日常生活が極度に制限される人（身体障害者手帳1級相当） | 皮下注射1回 ※使用ワクチンによっては筋肉内注射1回 | 【自己負担免除申請について】 対象年齢の方で、次のいずれかに当てはまる方は、自己負担が免除されます。 ①生活保護世帯 9月末ごろ、無料で接種できる専用の予診票を郵送します。（65歳以上） ②市民税非課税世帯 事前の申請により無料で接種できます。 申請場所：保健予防課（総合保健センター内）、南郷事務所、各市民サービスセンター |
| | 新型コロナウイルス感染症 | <ul style="list-style-type: none"> ①心臓機能障害 ②じん臓機能障害 ③呼吸器機能障害 ④ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害 | 筋肉内注射1回 | |

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

- 接種期間：65歳の誕生日の前日から、66歳の誕生日の前日まで

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種は、対象となる年齢で、生涯1回限り受けられるものです。対象者には65歳の誕生日の翌月に予診票を送付します。
 ※対象となる年齢以外の方が接種する場合は、任意接種となり、接種費用は全額自己負担になります。

| | 対象疾病 | 対象年齢 | 接種方法及び実施回数 | 接種料金 |
|------|------------------------------------|---|------------|---|
| 個別接種 | 肺炎球菌 ※過去に1度も接種したことがない方が対象になります。 | 次のいずれかに該当する方で、 <u>過去に一度も接種したことがない方</u> が対象になります。 ●満65歳の人 ●60歳以上65歳未満で、次の①～④のいずれかの障がいにより、日常生活が極度に制限される人（身体障害者手帳1級相当） ①心臓機能障害 ②じん臓機能障害 ③呼吸器機能障害 ④ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害 | 筋肉内注射1回 | 個別通知やホームページ等でお知らせします。 【自己負担免除申請について】 対象年齢の方で、生活保護世帯又は市民税非課税世帯の方は、事前の申請により無料で接種することができます。 申請場所：保健予防課（総合保健センター内）、南郷事務所、各市民サービスセンター |

高齢者带状疱疹ワクチン予防接種

- 接種期間：令和8年4月1日から令和9年3月31日まで

令和7年度から開始した定期接種で、65歳の方を対象に带状疱疹予防接種の助成を行います。令和11年度までは経過措置として、70歳から5歳刻みの年齢の方も対象となります。
 带状疱疹に罹ったことがある方も接種することができます。**対象者には4月に個別通知します。**
 ※対象となる年齢以外の方が接種する場合は、任意接種となり、接種費用は全額自己負担になります。

| | 対象疾病 | 対象年齢 | 接種方法及び実施回数 | 接種料金等 |
|------|------------------------------------|--|---|-----------------------|
| 個別接種 | 带状疱疹 ※過去に1度も接種したことがない方が対象になります。 | 次のいずれかに該当する方で、 <u>過去に接種したことがない方</u> ※が対象になります。 ●令和8年度中に、65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人 ●60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、日常生活が極度に制限される人 ※不活化ワクチンを任意接種で1回接種済みの場合は、残り1回を定期接種として接種することができます。 | どちらか1種類を選択 【生ワクチン】 1回皮下に注射 【不活化ワクチン】 2か月以上の間隔で2回筋肉内に注射。 | 個別通知やホームページ等でお知らせします。 |

| | | | | | |
|---------------------------|--------|---------|---|---|---|
| 八戸クリニック歯科・ 八戸クリニック矯正歯科 | 柏崎一丁目 | 22-6610 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 溝口歯科クリニック | 柏崎五丁目 | 22-3633 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 吹上地区 | | | | | |
| 大里歯科医院 | 長横町 | 22-0310 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 音喜多歯科医院 | 吹上三丁目 | 46-0139 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 兼田歯科クリニック | 吹上三丁目 | 20-0116 | ○ | ○ | ○ |
| スマイル歯科クリニック | 南類家一丁目 | 24-6000 | ◎ | ◎ | ◎ |
| Solis Dental Clinic | 田向二丁目 | 80-7843 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 田向いしばし歯科 | 田向五丁目 | 51-6227 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 中里デンタルクリニック | 鷹匠小路 | 22-2655 | ◎ | ◎ | ◎ |
| ななほしデンタルクリニック | 田向一丁目 | 38-6562 | ◎ | ◎ | |
| はたやま歯科医院 | 吹上六丁目 | 96-1331 | ◎ | ◎ | ◎ |
| ハーモニー歯科医院 | 南類家五丁目 | 73-6250 | ◎ | ◎ | |
| 南類家デンタルクリニック | 南類家三丁目 | 38-3040 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 山口歯科医院 | 南類家二丁目 | 47-6770 | ◎ | ◎ | ◎ |
| WATANABE DENTAL CLINIC | 田向二丁目 | 38-8031 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 長者地区 | | | | | |
| えと歯科医院 | 鳥屋部町 | 47-8117 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 中村歯科クリニック | 根城二丁目 | 41-1231 | ◎ | ◎ | |
| 畑山歯科クリニック | 長者一丁目 | 46-1530 | ◎ | ◎ | |
| 松川歯科 | 本徒士町 | 22-9486 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 山本歯科医院 | 沢里字ニツ屋 | 44-7560 | ◎ | ◎ | ◎ |

| | | | | | |
|--------------|---------|---------|---|---|---|
| 高橋歯科クリニック | 白銀町三島上 | 31-1217 | ○ | ○ | ○ |
| 米沢歯科医院 | 白銀台四丁目 | 34-2328 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 湊地区 | | | | | |
| 栗田歯科医院 | 湊高台四丁目 | 34-2170 | ◎ | ◎ | ◎ |
| だいすけ歯科 | 湊高台四丁目 | 32-4682 | ◎ | ◎ | |
| つきだて歯科湊高台診療所 | 湊高台二丁目 | 34-4647 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 丸谷歯科医院 | 湊町字久保 | 34-3355 | ○ | ○ | |
| 村上歯科医院 | 湊町字上中道 | 33-0706 | ○ | ○ | ○ |
| よしだ歯科医院 | 湊町字柳町 | 33-6012 | ○ | ○ | ○ |
| 鮫地区 | | | | | |
| こんどうファミリー歯科 | 鮫町字小長根 | 33-5555 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 是川地区 | | | | | |
| 是川歯科クリニック | 是川四丁目 | 96-6667 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 大館地区 | | | | | |
| 遠藤歯科医院 | 新井田字水溜 | 35-5007 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 川野歯科医院 | 旭ヶ丘五丁目 | 25-0662 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 立花歯科クリニック | 旭ヶ丘三丁目 | 25-3624 | ◎ | ◎ | ◎ |
| なかだて歯科医院 | 新井田西二丁目 | 30-1182 | ◎ | ◎ | |
| 松館歯科医院 | 新井田西三丁目 | 25-0814 | ◎ | ◎ | ◎ |

| | | | | | |
|----------------|---------|---------|---|---|---|
| 市川地区 | | | | | |
| 多賀台歯科 | 多賀台二丁目 | 50-1118 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 下長地区 | | | | | |
| 岩崎歯科クリニック | 下長八丁目 | 20-4411 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 柏崎歯科医院 | 下長四丁目 | 28-8148 | ◎ | ◎ | ◎ |
| くまさか歯科 | 石堂一丁目 | 28-2818 | ◎ | ◎ | ◎ |
| しんどう歯科医院 | 長苗代二丁目 | 29-0232 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 上長地区 | | | | | |
| お歯科 | 尻内町字直田 | 70-7345 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 大下歯科クリニック | 尻内町字八百川 | 23-3898 | ◎ | ◎ | |
| かが歯科医院 | 一番町二丁目 | 23-3902 | ◎ | ◎ | ◎ |
| ささき歯科 | 一番町二丁目 | 70-1211 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 南郷地区 | | | | | |
| あこう歯科医院 | 南郷市野沢 | 82-2525 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 村上歯科 | 南郷島守 | 83-2305 | | | ○ |
| 公的病院 | | | | | |
| 八戸市立市民病院歯科 | 田向三丁目 | 72-5111 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 八戸市国民健康保険南郷診療所 | 南郷島守 | 82-2211 | ◎ | ◎ | ◎ |

「歯周病が及ぼす影響」

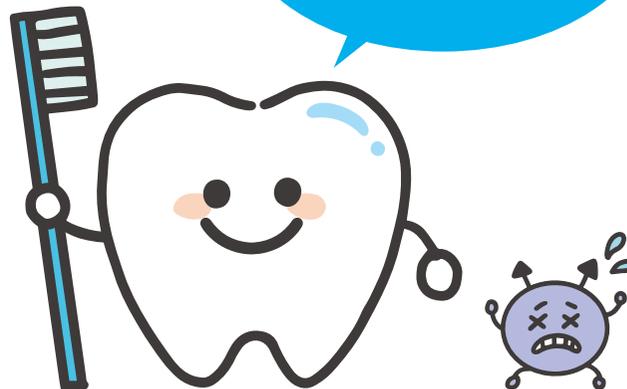
歯周病菌は腫れた歯肉から血管内に侵入し、全身に悪影響を及ぼします。

関連する病気

- ・心疾患 ・肺炎
- ・脳血管疾患 ・早産
- ・糖尿病 ・動脈硬化 など



右のチェックリストに
1つでも当てはまる人は、
歯周病の可能性が
あります。
全身の健康を守るためにも、
歯科医院を受診しましょう。



歯周病チェックリスト

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 食べ物が詰まりやすくなった
(歯と歯の間に隙間ができた)
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯磨きをすると血が出る時がある
- 口臭が気になる
- 歯が大きく(長く)なった気がする
- 指で押すとグラグラと動く歯がある
- 歯茎を押すと膿が出る
- 歯茎にむずがゆさや
痛みを感じる



認知症は誰にでも起こり得る脳の病気

八戸市の認知症高齢者は、令和7年3月末現在で約9,000人と推測され、今後も高齢化の進展に伴い、増えていくことが予測されます。

八戸市認知症ケアパス 「認知症たすけるすけ」

認知症に関するさまざまな不安が解消されるよう、状態に応じてどのような医療・サービスが受けられるのかをまとめた冊子です。

市ホームページに掲載しているほか、高齢福祉課窓口等で配付しています。



認知症初期集中支援チーム

認知症の早期相談・早期治療を目的に、認知症専門医と保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がご家庭を訪問し、ご本人やご家族の支援を行います。生活上でどのように困っているかなどを一緒に確認し、おおむね6か月を目安に医療や介護サービスなどにつなぐための集中的な支援を行います。

高齢者の相談窓口 高齢者支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、さまざまな支援先につなぐ相談窓口です。お住まいの地区を担当する高齢者支援センターでご相談できます。

お住まいの地域の担当センターが分からない場合は、高齢福祉課 地域包括支援センター (TEL 43-9189) へお問合せください。



認知症の早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめました。医学的な診断基準ではありませんが、ご本人またはご家族がチェックをして、いくつか思い当たることがあれば相談しましょう。

●物の忘れについて

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も、言う・聞く・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●人柄について

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●判断・理解力について

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

●不安感について

- 1人になると、怖がったり寂しがったりする
- 外出するときに、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

●時間や場所の認識について

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●意欲について

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んでしまい、何をすることも億劫になり嫌がる

参考：公益社団法人 認知症の人と家族の会『家族がつくった「認知症」早期発見のめやす』

【お問合せ先】 八戸市 高齢福祉課 地域包括支援センター TEL 43-9189

元気なうちから介護予防を！

介護予防センターでは、介護予防に関する事業を行っています。気軽に参加して、一緒に介護予防に取り組んでみませんか。開催日時や詳細については、市ホームページをご覧ください。



【お問合せ先】 八戸市 高齢福祉課 介護予防センター TEL 38-0726

(八戸市総合保健センター2階)

こくほ 国保 (国民健康保険) のお知らせ



国保とは、みんなでお金を出し合い、個々の医療費の自己負担を軽減しようという助け合いの制度です。都道府県と市町村が保険者（制度の運営者）です。

職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除くすべての人が国保に加入します。

国保に加入するのはこんな人

- 自営業の人
 - 農業や漁業などを営んでいる人
 - 退職して職場の健康保険をやめた人
 - パートやアルバイトなどをしていて、職場の健康保険に加入していない人
 - 3か月を超えて日本に滞在すると認められた外国籍の人（医療滞在ビザで入国した人などは除く）
- 加入するためには届出が必要です。

国保に加入するとき

- ほかの市区町村から転入してきたとき（職場の健康保険に加入していない場合）
- 職場の健康保険をやめたとき
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったときなど

国保をやめるとき

- ほかの市区町村へ転出するとき
- 職場の健康保険に加入したとき
- 国保の被保険者が死亡したとき
- 生活保護を受け始めたとき
- 後期高齢者医療制度に移行したときなど（75歳になって移行するときは届出は不要）

その他の届け出

- 住所、氏名、世帯が変わったとき
- 世帯主が変わったとき
- 資格情報のお知らせまたは資格確認書を紛失したときなど



注意!

国保に加入するときや、やめるときは**14日以内**に届出が必要です。

届出が遅れると…加入の届出が遅れると、保険税は加入の資格を得た月までさかのぼって納めなければなりません。また、やめる届出が遅れると、**二重払い**になってしまうこともあるので、必ず14日以内に届け出ましょう。

必要書類については：国保年金課 TEL 43-9487

お医者さんにかかるとき

必ずマイナ保険証または資格確認書を医療機関や薬局などの窓口で提示してください。

<自己負担割合>

- 小学校就学前まで **2割**
- 小学校就学後～69歳まで **3割**
- 70歳～74歳まで **2割または3割**（現役並み所得者）

交通事故など第三者の不法行為による「けが」で診療を受け、国保を使用するときは国保年金課に届け出てください。

70歳から74歳までの人には自己負担割合（2割または3割）が記載された「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」が交付されません。

70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日の人はその月）から対象となり、1週間前に送付されます。

問合せ先／TEL 43-9384

高額療養費の申請・支給について

同一月内に支払った医療費の自己負担額が、一定の限度額※を超えた場合、申請により、その超えた金額分が高額療養費として支給されます。申請の際に領収書の原本が必要となりますので、大切に保管してください。

年間の医療費と介護保険サービス費の合計が高額になったとき

1年間（毎年8月から翌年7月末）に支払った世帯内の国保加入者の医療費と介護保険サービス費の自己負担額の合計が、一定の限度額※を超えた場合、申請により、その超えた分が支給されます。

※「限度額」は年齢や世帯の所得により異なります。詳細についてはお問い合わせください。

問合せ先／TEL 43-9314



いろいろな給付等

- 妊産婦10割給付 **問合せ先／TEL 43-9487**（国保加入者が母子手帳の交付を受けたとき）
証明書を発行してもらい医療機関に提示すると、保険が適用になる外来医療費が無料になります。
- 産前産後の保険税の軽減（国保加入者が出産するとき） **問合せ先／TEL 43-9384**
出産者の産前産後期間（4か月／多胎妊娠の場合は6か月）の保険税を減額します。
- 出産育児一時金（国保加入者が出産したとき） **問合せ先／TEL 43-9376**
50万円…産科医療補償制度に加入する医療機関等で出産した場合
48万8千円…産科医療補償制度に未加入の医療機関等での出産または22週未満の出産の場合。
- 葬祭費（国保加入者が死亡したとき） **問合せ先／TEL 43-9376**
5万円（ただし、同一の死亡につき、他の健康保険から給付を受ける場合を除く）
- 移送費 **問合せ先／TEL 43-9314**
医師の指示により緊急時にやむを得ず重病人が入院・転院する際の移送に費用がかかり、申請して認められた場合。
- 費用をいったん全額自己負担したとき **問合せ先／TEL 43-9314**
やむを得ず、マイナ保険証や資格確認書を持たずに全額自己負担した場合や、医師が治療上必要と認めたコルセットなどの装具を購入した場合、自己負担分を除いた額が払い戻されます。

※いずれの給付等も申請が必要です。

詳細についてはお問い合わせください。

被保険者（対象者）

- ①75歳以上の人
75歳の誕生日から加入（手続不要）
- ②65～74歳で一定の障がいのある人
青森県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日から加入（申請が必要）

医療機関にかかるとき

次のいずれかの方法で受診してください。

- ①マイナ保険証（保険証として利用登録したマイナンバーカード）を利用する
- ②資格確認書を提示する

自己負担割合

- 現役並み所得世帯 3割
- それ以外の世帯 1割または2割

※自己負担割合は、世帯の所得と収入をもとに判定されます。

交通事故等にあつたら

- ・交通事故や暴力等、第三者（自分以外の人）の行為によってケガをしたり病気になった場合、加害者が医療費を負担するのが原則ですが、届出により、マイナ保険証または資格確認書を使って治療を受けることができます。
- ・交通事故の場合は、過失割合によらず届け出てください。



主な給付

- ①高額療養費
・1か月ごとの自己負担額が限度額を超えたときは、超えた金額が支給されます。
・該当者には、青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」が届きます。
・一度申請を行い振込口座を登録すると、以後の申請は不要です。支給の対象になったときは、自動的に振込となります。
- ②高額介護合算療養費
・世帯内の被保険者が、1年間（8月から翌年7月まで）に支払った医療費の自己負担額と介護保険の自己負担額を合算し、限度額を超えたときは、超えた金額が支給されます。
・該当者には、青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」が届きます。
- ③葬祭費
・被保険者が亡くなったときは、葬祭を行った人（喪主）に5万円が支給されます。（申請が必要）

保険料

年間保険料＝均等割額＋所得割額

※保険料は、被保険者一人ひとりの所得をもとに計算されます。

保険料の納め方

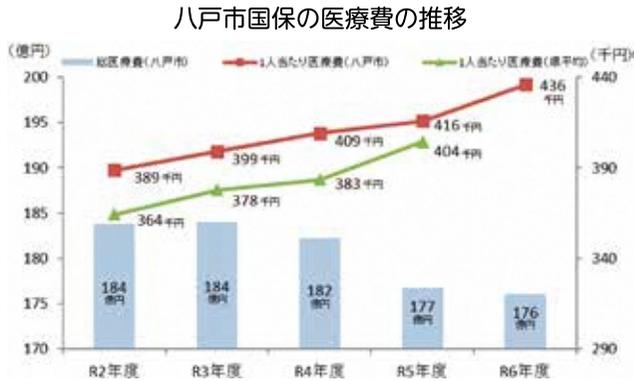
- 加入から半年～1年後に、特別徴収（年金天引き）が開始となります。
- 特別徴収開始までの間は、普通徴収（口座振替又は納付書払）で納めていただきます。
- 次のような人は、特別徴収とならない場合があります。
 - ・複数の年金を受給している
 - ・保険料と介護保険料と合わせた額が、年金額の2分の1を超える
 - ・介護保険料の特別徴収が止まった（当該年度分の介護保険料を既に納めたときなど）

定期的に通院している方も、健康診査・歯科口腔健康診査を受けましょう（年度内に1回、無料で受けられます）

国保のおしらせ 健康生活で医療費節約！

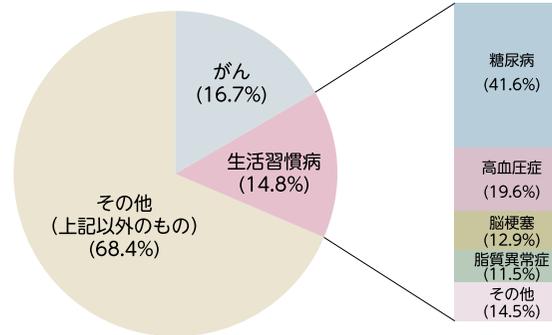
国保は、加入者の皆さんが納める保険税や県支出金などで運営し医療費の一部を負担しています。医療費が増加すると国保の財政が次第に圧迫されてしまいます。一人ひとりの小さな心がけで医療費を節約することができるので、そのポイントを紹介します。

国保の総医療費は減少傾向ですが、一人当たりの医療費は年々増加しています。



出典：国民健康保険事業年報（厚生労働省）

八戸市国保医療の割合（R6年度）



出典：国保データベースシステム（国民健康保険団体連合会）

八戸市の糖尿病による死亡率

全国と比べて…

男性 1.5倍 女性 1.6倍 高いです

(参考：令和5年度青森県保健統計年報)

生活習慣病の医療費内訳をみると、糖尿病の医療費が約4割を占めており、最も高いです。

糖尿病は自覚症状がないまま進行する病気です。毎年健診を受け、病気の予防や早期発見を心がけるなど健康意識を高め、みなさんと健康と医療保険制度を守りましょう。



Point 1 生活習慣を改善しよう！

バランスの良い食生活や、適度に運動することを心がけ、病気にかかりにくい身体を目指しましょう。

生活習慣の改善を上手に続けるコツ

1. 実現可能な目標を立てる

毎日体重を測る、寝る前にストレッチをするなど普段の生活にプラスしてできる内容を考えてみましょう。

簡単なことからチャレンジ！



2. 完璧を目指さない

50～70%の実現を目指し、それを継続してみましょう。

まずはやってみることが大切！



3. 数値の変化がわかる工夫をする

体重や歩数、血圧などを記録をすることで、取り組んだ結果を客観的に把握しやすく効果的です。また、変化に気づきやすくモチベーションを維持しやすくなります。

アプリの活用もオススメ！



Point 2 特定健診・特定保健指導を受けよう！

無料

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診で、生活習慣病の予防を目的としています。健診を受けることで、病気の予防や早期発見にもつながるため年に1度受けましょう。また、特定保健指導※の案内を受けた場合必ず受けましょう。

※対象は健診の結果、メタボまたはその予備群と判定された方です。

健診で「要精密検査」は身体からのSOS

「要精密検査」と通知があった場合、早めに受診しましょう。病気の進行を抑えることができ、将来的にかかる医療費を最小限に抑えることができます。

数か月経過しても受診されていない場合、体調確認のため訪問しています！



よくお寄せいただくご質問

Q 健診を受ける際、受診券（ハガキなど）は必要ですか？

A 受診券は必要ありません。マイナ保険証等を提示いただくことで受診できます。

ご予約はお早めに！



Point 3 病院へのかかり方を見直そう！

「かかりつけ医」を持つ

「かかりつけ医」とは日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。気軽に相談できるお医者さんが身近にいれば、非常に心強いものです。ぜひ、信頼できる「かかりつけ医」を見つけましょう。

通院している方へ

1. 自己中断は危険です

「忙しいから」「経済的に負担だから」などを理由に治療を中断してしまうと、重症化や合併症の発症につながり、ご自身の健康だけでなく更なる経済的負担につながります。自己判断で治療を中断せず、かかりつけ医に相談しましょう。

2. 医師の指示を守りましょう

通院していても検査値が改善しない場合、一度、医師の指示通り内服・通院ができていないかなど、ご自身の治療状況を振り返りましょう。

休日・夜間の受診はなるべく控えよう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのもので、医療費が高く設定されています。緊急時以外は、平日の診療時間内に受診することを心がけましょう。

受診した方が良いのか悩んだときは、#8000、#7119に相談してみよう！



#8000、#7119については、裏表紙をご覧ください。

重複受診は控えよう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすことになるだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

Point 4 薬と上手に付き合おう！

お薬手帳は1冊にまとめよう

薬は多数服用すると、飲み合わせによっては副作用や有害事象が生じることがあります。複数の医療機関や薬局を利用する場合でもお薬手帳は1冊にまとめ、既に処方されている薬を医師や薬剤師に正確に伝えましょう。

「リフィル処方箋」を活用しよう

症状が安定していて一定の要件を満たした場合に、医師が定めた期間内に最大3回まで繰り返し使用できる処方箋です。通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に対象となります。

一般用医薬品（OTC医薬品）を活用しよう

OTC医薬品とは、医師からの処方箋がなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できる医薬品のことです。薬剤師などの説明や添付文書に基づいて正しく使用しましょう。

セルフメディケーション[※]税制
セルフメディケーション税制により、特定のOTC医薬品は、年間購入総額が1万2千円を超えると所得控除が受けられます。
※セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当することです。

ご存じですか？

後発医薬品 (ジェネリック医薬品)
先発医薬品の特許が切れたあとに製造・販売される、先発医薬品と同じ有効成分・効能・効果をもつ低価格な医薬品です。



バイオ後続品 (バイオシミラー)
先行バイオ医薬品の特許が切れたあとに発売され、先行バイオ医薬品と同等、同質の品質、安全性、有効性をもつ医薬品です。がんや糖尿病などに使われており、原則、特許が切れたバイオ医薬品の70%の値段になります。

ご希望の場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

八戸市国民健康保険加入者が受けられる特定健康診査等

問合せ先/国保年金課 TEL 43-9376

| 健診の種類 | 国保特定健康診査 | 国保人間ドック |
|-----------|--|---|
| 対象年齢 | 40～74歳 | 30～74歳 |
| 自己負担 | 無料 | 39歳以下 6,000円 40歳以上 3,000円 ただし、次の人は無料です。 ・70歳以上の人（年度内に70歳に達する人を含む） ・40歳以上の市民税非課税世帯の人（年度内に40歳に達する人を含む） |
| 健診項目 | <p>●基本項目 問診、身体診察、計測（身長、体重、腹囲）、血圧測定、肝機能、脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）、尿検査（糖、蛋白、潜血）、腎機能（血清クレアチニン）、尿酸（※1）、貧血検査、心電図、聴力（※1）</p> <p>★健診の結果「特定保健指導」の対象となった方は必ず受けてください。</p> <p>+</p> <p>●医師が必要と認めた人が対象になる項目（※2） 眼底検査、眼圧検査（※1）</p> | <p>+</p> <p>尿中塩分、視力、眼底検査、眼圧検査、超音波検査、胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診</p> |
| 健診場所と申込方法 | <p>受託医療機関（※3）で受診する場合 直接、各受託医療機関へお申し込みください。 （22～25ページに記載）</p> <p>ハガキ（※4）がなくとも申込できます！</p> | <p>八戸市総合健診センターで受診する場合 直接、電話かFAXで健診センターへお申し込みください。 [予約受付時間] 8:00～16:30 TEL 70-5563 FAX 96-6124</p> |
| 健診当日 | マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。※詳細は予約時にお知らせします。（窓口受付時間／7:30～9:30） | |
| 注意事項 | <p>・①健診センターでの健診 ②受託医療機関での健診 ③国保人間ドックのうち、いずれか1つを年度内（4月～翌年3月）に1回限り受診できます。</p> <p>・住民健診の胃・肺・大腸がん検診を受診された人は、年度内（4月～翌年3月）に国保人間ドックを重複して受診することができません。</p> | |

※1 健診センター受診時のみの項目です。 ※2 受診当日の健診結果や診察により医師が必要と認めた場合に追加されます。 ※3 受託医療機関で受診できるのは、65歳以上の人及び40歳以上の心身障がい者のみです
※4 年度途中で健診未受診者へハガキを送ることもあります。

後期高齢者医療制度加入者が受けられる健康診査等

問合せ先/国保年金課 TEL 43-9065

| 健診の種類 | 健康診査 | 後期高齢者人間ドック |
|-----------|---|--|
| 対象者 | 八戸市に住民登録のある青森県後期高齢者医療被保険者 | |
| 自己負担 | 無料 | 5,000円 |
| 健診項目 | <p>●基本項目 問診、身体診察、計測（身長、体重）、血圧測定、肝機能、脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）、尿検査（糖、蛋白）</p> <p>+</p> <p>●医師が必要と認めた人が対象になる項目（※5） 貧血検査、心電図、眼底検査、血清クレアチニン</p> | <p>+</p> <p>腹囲、腎機能、尿酸、尿中塩分、貧血検査、心電図、視力、聴力、眼底検査、眼圧検査、超音波検査、胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診</p> |
| 健診場所と申込方法 | <p>受託医療機関で受診する場合 直接、各受託医療機関へお申し込みください。 （22～25ページに記載）</p> <p>ハガキ（※6）がなくとも申込できます！</p> | <p>八戸市総合健診センターで受診する場合 直接、電話かFAXで健診センターへお申し込みください。 [予約受付時間] 8:00～16:30 TEL 70-5563 FAX 96-6124</p> <p>※後期高齢者人間ドックは、定員に達し次第、受付を締め切ります。</p> |
| 健診当日 | マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。※詳細は予約時にお知らせします。（窓口受付時間／7:30～9:30） | |
| 注意事項 | <p>・①健診センターでの健診 ②受託医療機関での健診 ③後期高齢者人間ドックのうち、いずれか1つを年度内（4月～翌年3月）に1回限り受診できます。</p> <p>・住民健診の胃・肺・大腸がん検診を受診された人は、年度内（4月～翌年3月）に後期高齢者人間ドックを重複して受診することができません。</p> | |

※5 受診当日の健診結果や診察により医師が必要と認めた場合に追加されます。 ※6 年度途中で健診未受診者へハガキを送ることもあります。

上記以外の医療保険加入者が受けられる健康診査等

ご加入の医療保険者やお勤めの事業所などへお問い合わせください。

住民健診（がん検診等）

| 検診の種類 | 自己負担 | 対象者 | 検診場所 | 検査内容 |
|----------------|--------|---|----------------------------|---|
| 胃がん検診 | 1,000円 | 40歳以上 65歳以上及び40歳以上の心身障がい者は受託医療機関でも受診できます | 健診センター | 胃部X線撮影 (バリウムによる検査) |
| 肺がん・結核検診 | 400円 | 40歳以上 | 健診センター | 胸部X線撮影 |
| 大腸がん検診 ※1 | 600円 | 40歳以上 65歳以上及び40歳以上の心身障がい者は受託医療機関でも受診できます | 健診センター | 便の潜血反応検査（2日法） |
| 乳がん検診 ※2 | 1,000円 | 40歳以上で 偶数年齢 の女性 | 健診センター | 乳房X線撮影（マンモグラフィー） |
| 子宮頸がん検診 | 1,000円 | 20歳以上で 偶数年齢 の女性 | 健診センター 受託医療機関 | 子宮頸部の内診・細胞診 |
| 骨の健康度健診 | 1,000円 | 30～39歳の女性 | 健診センター | 身体計測（身長・体重）、血圧測定、脂質（中性脂肪・HDL、LDLコレステロール）、尿検査（糖・蛋白）、貧血検査、骨量検査（超音波） |
| 骨粗しょう症検診 | 1,000円 | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 健診センター | 骨量検査（超音波） |
| 肝炎ウイルス検診 ※3 | 無料 | 過去に一度も肝炎ウイルス検診を受けたことがない人 | 健診センター 受託医療機関 八戸市保健所 | 問診、血液検査（B型及びC型肝炎ウイルス検査） ※八戸市保健所での検査は5ページに記載 |

※1）大腸がん検診は、生理中や痔出血がある場合、受診（検査）できません。

※2）乳がん検診は、次のいずれかに該当する場合、受診（検査）できません。

①妊娠中または授乳中 ②豊胸手術を行っている ③ペースメーカー、CVポート、V-Pシャントを装着している

※3）肝炎ウイルスは血液や体液を介して感染します。通常の日常生活で感染することはほとんどないため、くり返し検査を受ける必要はありません。

前回の検査以降、感染が疑われる機会があった人は、医療機関へご相談ください。

注意事項

- 各種検診の受診は、本年度内（4月～翌年3月）で1回です。2回目以降の受診は、検査に係る費用が全額自己負担となりますのでご注意ください。
- 職場等で、同様の検診を受診している人は対象外です。
- 対象者の年齢は、本年度内（4月～翌年3月）に達する年齢です。
- 対象者のうち次のいずれかに該当する場合、検診の自己負担額が無料になりますので、予約の際にお申し出ください。（受診後の払い戻しはできません。）
 - ①70歳以上（年度内に70歳になる方を含みます）
 - ②一定の障がいをお持ちの65～69歳で、後期高齢者医療制度の被保険者
 - ③生活保護世帯
 - ④市民税非課税世帯
- 受託医療機関で受診する場合、必ず「市のがん検診を受診したい」旨を受診前にお申し出ください。
- 現在、症状・疾患のある方や、過去に治療した方は、医師の判断により、市のがん検診以外の検診・診療を実施する場合があります。
- 生活習慣病予防のため、市の保健師・看護師・栄養士が電話や家庭訪問を行う場合があります。

検診日

【八戸市総合健診センター】

【予約制】（月）～（金） * 祝日を除く

▼胃がん検診は午前のみ

▼子宮頸がん検診は（水）～（金）午後のみ

【受託医療機関】

各受託医療機関の診療日

申込方法

【八戸市総合健診センター】

※健診だよりによる申込は行いません。

電話やFAXで直接健診センターへ

TEL 70-5563 / FAX 96-6124

（受付時間 8:00～16:30）

【受託医療機関】

直接受託医療機関へ（22～26ページに記載）

がん検診で「要精密検査」と判定された方へ

がん検診での「要精密検査」は、がんの疑いがあるという段階です。本当にかんであるかを確かめるためには、精密検査の受診が大切です。

精密検査の結果、がんであっても早期発見・早期治療ができると、治る可能性が非常に高くなります。

要精密検査のお知らせと一緒に受診可能な医療機関の一覧を同封しますので、できるだけ早く精密検査を受けましょう。



医療機関名一覧（こどもの予防接種） ①

※令和7年12月時点の情報です。
 最新の情報は八戸市ホームページに掲載しています。
 ※地区毎50首順
 ○…予約不要 ◎…予約制 か…かかりつけ限定

受託医療機関
 はこちら▶



| 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | こども | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----------|---------|---------|------------|----|---------|------------|------|------|--------|----|------|------|-----|--------------|
| | | | | 予 防 接 種 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | B型肝炎 | ロタ | ヒブ | 小児用肺炎球菌 | BCG | 四種混合 | 五種混合 | 麻しん風しん | 水痘 | 日本脳炎 | 二種混合 | HPV | |
| 三八城 | 倉本クリニック婦人科産科 | 廿六日町 | 73-2399 | | | | | | | | | | | | | ◎ |
| | とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック八戸 | 十三日町1 | 51-9224 | | | | | | | | | | | | | ◎ (高校生以上) |
| | はちのへファミリークリニック | 城下四丁目 | 72-3000 | | | | | | | | | | | | | ◎ |
| 柏崎 | 八戸クリニック | 柏崎一丁目 | 22-7725 | | | | | | | | | | | | ◎ | |
| 吹上 | さしなみ小児クリニック | 南類家三丁目 | 47-3473 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 内科種市病院 | 是川字土間沢 | 96-1325 | ◎ | | ◎ | ◎ | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | ※予約は平日17:00まで | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 八戸生協診療所 | 南類家一丁目 | 44-0278 | | | | | | | | | | | ◎ | | ◎ |
| 長者 | 村井内科クリニック | 吹上三丁目 | 43-5500 | | | | | | | | | | | | | ◎ |
| | A B E ビルクリニック | 本徒士町 | 22-7927 | | | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | かねた耳鼻科医院 | 本鍛冶町 | 43-7770 | | | | | | | | | ◎ | | | ◎ | |
| | ※3日前までに予約 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 苫米地レディースクリニック | 沢里字下沢内 | 47-5651 | | | | | | | | | ◎ | | | | ◎ |
| 小中野 | 村上耳鼻咽喉科医院 | 本徒士町 | 22-4717 | | | | | | | | | ◎ | | ◎ | | |
| | すわクリニック | 諏訪一丁目 | 47-3636 | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| | 西村産婦人科クリニック | 小中野四丁目 | 22-3901 | | | | | | | | | | | | | ◎ |
| 江陽 | ひかり内科クリニック | 青葉三丁目 | 73-5100 | | | | | | | | | | | | ◎ | ◎ |
| | 中山こどもクリニック | 江陽一丁目 | 47-9900 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 白銀 | 八戸にこクリニック | 白銀町字左新井田道 | 38-7825 | | | | | | | | | | | | | ◎ |
| | はまなす医療療育センター | 大久保字大塚 | 31-5005 | ◎ | | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 湊 | くば小児科クリニック | 湊高台一丁目 | 32-1198 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | とみもと小児科クリニック | 湊高台六丁目 | 32-5525 | ○ | 1価◎ 5価◎ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | ○ | ◎ |
| | 八戸平和病院 | 湊高台二丁目 | 31-2222 | | | | | | | | | | ◎ | | | |
| 是川 | きむらクリニック | 是川四丁目 | 71-8855 | | | | | | | | | ○ | | | ○ | |
| 大館 | はしもと小児科 | 新井田西三丁目 | 30-1161 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 根城 | 高橋こどもクリニック | 売市三丁目 | 47-1717 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ |
| | ※受付は診療終了の15分前まで | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 滝沢小児科内科医院 | 根城五丁目 | 41-1178 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ (水・金) | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 麻美レディースクリニック | 根城五丁目 | 80-7123 | | | | | | | | | | | | | ◎ |

医療機関名一覧（こどもの予防接種）②

※令和7年12月時点の情報です。
 最新の情報は八戸市ホームページに掲載しています。
 ※地区毎50音順
 ○…予約不要 ◎…予約制 か…かかりつけ限定

受託医療機関
 はこちら▶



| 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | こども 予 防 接 種 | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------|------------|-----------------------------------|----------------|-----------|----|---------|-----|------|------|--------|----|--------------|------|-----|
| | | | | B型肝炎 | ロタ | ヒブ | 小児用肺炎球菌 | BCG | 四種混合 | 五種混合 | 麻しん風しん | 水痘 | 日本脳炎 | 二種混合 | HPV |
| 下長 | 河原木ファミリークリニック | 日計一丁目 | 32-6521 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 高木クリニック | 下長一丁目 | 20-5566 | | | | | | | | | | | ◎ | ◎ |
| | たけうちマザーズクリニック | 石堂四丁目 | 20-6556 | | | | | | | | | | | | ◎ |
| | 八戸城北病院 | 石堂一丁目 | 20-2222 | | | | | | | | | | ◎ (中学生以上) | | |
| | 山崎内科医院 | 下長五丁目 | 20-2700 | | | ◎ | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ |
| 上長 | おくでら整形外科クリニック | 一番町一丁目 | 23-3612 | | | | | | | | | | | ◎ | |
| | 三条クリニック | 尻内町字直田 | 27-4533 | | | | | | | ◎ | ◎ | | ◎ | | |
| | ほそごえハートクリニック | 尻内町字直田 | 38-9461 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | メディカルコート八戸西病院 | 長苗代字中坪 | 28-4000 予約専用 (0120-824-489) | | | | | | | | | | | | ◎ |
| 市外 | かわむら内科クリニック | 南部町苫米地字町中 | 84-3111 | ◎ | ◎ 5価のみ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 川守田外科胃腸科（1週間前までに予約） | 南部町剣吉字堰合 | 75-0898 | ◎ | | ◎ | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | スワンクリニック | 南部町沖田面字千刈 | 0179-23-0805 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 南部病院 | 南部町沖田面字千刈 | 0179-34-3131 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | はらだクリニック | 南部町苫米地字白山堂 | 60-1661 | ◎ | | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 福原胃腸科外科医院 | 田子町田子字上野ノ下 | 0179-32-2338 | ◎ | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | みうらクリニック | 階上町蒼前西三丁目 | 80-1212 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |

◆公的病院・診療所

| 医療機関名 | 住所 | 電話 | こども 予 防 接 種 | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------|--------------|---|---------|----|---------|-----|------|------|--------|----|------|------|-----|---|
| | | | B型肝炎 | ロタ | ヒブ | 小児用肺炎球菌 | BCG | 四種混合 | 五種混合 | 麻しん風しん | 水痘 | 日本脳炎 | 二種混合 | HPV | |
| 八戸市立市民病院 | 田向三丁目 | 72-5111 | ◎ | ◎(5価のみ) | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | | 電話予約受付時間：水曜日 8:30～11:00（祝日を除く） HPV予約受付時間：月・火・水・金 8:30～17:00 木 13:00～13:30 ※原則かかりつけの方に限る | | | | | | | | | | | | |
| 八戸赤十字病院 | 田面木字中明戸 | 27-3111 | ◎ | ◎(1価のみ) | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | | 電話予約受付時間：月～金曜日 / 14:00～16:30 ※高校生以上は原則かかりつけの方 ※HPVの予約窓口は産婦人科になります。 | | | | | | | | | | | | |
| 三戸町国民健康保険三戸中央病院 | 三戸町川守田字沖中 | 0179-20-1131 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | | ※受付時間：8:15～11:30 ※予約時間：8:15～17:00 ※予防接種実施日：月・火・木曜日（小児のみ） | | | | | | | | | | | | |
| 国民健康保険南部町医療センター | 南部町下名久井字白山 | 76-2001 | ◎ | ◎(1価のみ) | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | | ※一週間前までに予約 ※予約受付時間：月～水・金 9:00～12:00、13:00～16:30 / 木 9:00～10:30 | | | | | | | | | | | | |

医療機関名一覧（健康診査・高齢者の予防接種） ①

※令和7年12月時点の情報です。
 最新の情報は八戸市ホームページに掲載しています。
 ※地区毎50音順
 ○…予約不要 ◎…予約制 か…かかりつけ限定

予防接種の
 受託医療機関
 はこちら▶



| 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | 成人・高齢者 | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|---------|----------------------------|----------------------------|-----|------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------------|
| | | | | 健康診査・がん検診 | | | | | 予防接種 | | | | |
| | | | | 国保・後期高齢 | 胃がん | 大腸がん | 子宮頸がん | 肝炎ウイルス | インフルエンザ | 新型コロナ | 肺炎球菌 | 带状疱疹 | |
| 三八城 | 安達内科クリニック | 馬場町 | 24-4818 | | | | | | | ○ | ◎ | ○ | ◎ |
| | 一松堂医院はるクリニック | 朔日町 | 20-9085 | | | | | | | ◎か | | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | きくち眼科 | 三日町 | 73-6366 | | | | | | | ◎ | ◎ | ○ | ◎ |
| | 倉本クリニック婦人科産科 | 廿六日町 | 73-2399 | | | | ○ | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎か |
| | 城下やえがき整形外科 | 城下四丁目 | 73-7380 | | | | | | | ○ | ◎か | ◎ | ◎ |
| | 洲崎耳鼻咽喉科医院 | 内丸三丁目 | 44-2213 | | | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 高橋医院 | 番町 | 71-3123 | | | ○ | | ○ | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック | 十三日町1 | 51-9224 | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 野々口整形外科 | 内丸三丁目 | 22-2254 | | | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 八戸泌尿器科医院 | 城下一丁目 | 45-8772 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | はちのへファミリークリニック | 城下四丁目 | 72-3000 | | | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | ひいらぎ耳鼻咽喉科 | 番町 | 70-5510 | | | | | | | ○ | | ◎ | ◎か 不活化のみ |
| | 平賀クリニック | 城下四丁目 | 38-3755 | | | | | | | ○ | ◎か | ◎ | ◎ 生のみ |
| | やましな糖クリニック | 城下四丁目 | 51-9280 | | | | | | | ◎か | ◎か | ◎か | ◎か |
| 柏崎 | あらい整形外科リハビリテーションクリニック | 柏崎五丁目 | 71-3000 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ |
| | 薄場皮膚科医院 | 柏崎二丁目 | 22-5393 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎か |
| | おっとも脳神経クリニック | 柏崎四丁目 | 41-1115 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ |
| | 柏崎メディカルクリニック | 柏崎三丁目 | 45-7777 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ |
| | 岸原病院 | 柏崎六丁目 | 45-8111 | ◎か | | ◎か | | ◎か | | ○ | ◎か | ◎ | ◎か |
| | きよかわ内科胃・大腸クリニック | 柏崎四丁目 | 44-0555 | | | ◎か | | | | ○ | ○か | ◎ | ◎ 生のみ |
| | 玉井皮膚科医院 | 柏崎六丁目 | 24-1415 | | | | | | | | | | ◎ |
| | 八戸クリニック | 柏崎一丁目 | 22-7725 | | | | ◎ | | | | | | ◎ |
| | 八戸クリニック内科 | 柏崎一丁目 | 47-2525 | | | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ |
| | 類家内科クリニック | 類家一丁目 | 43-2008 | | | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ 生のみ |
| | おひさま在宅クリニック八戸 | 南類家二丁目 | 32-0705 | | | ◎か | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ |
| | 於本病院 | 大工町 | 43-4647 | | | ○ | | ○ | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | かさい糖尿病内科クリニック | 田向五丁目 | 51-6336 | | | | | | | ◎か | ◎か | ◎ | ◎か 生のみ |
| | 吹上 | きどクリニック | 田向五丁目 | 80-7211 予約専用 80-7232 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ |
| 健 呼吸器内科・アレルギー科クリニック | | 田向四丁目 | 51-8520 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ |
| さしなみ小児クリニック | | 南類家三丁目 | 47-3473 | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| たむかい皮ふ科 | | 田向四丁目 | 80-7781 | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| たんぼぼ皮フ科クリニック | | 南類家一丁目 | 72-4112 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎か |
| 内科種市病院 | | 是川字土間沢 | 96-1325 | ◎ | | ○ | | ○ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 西村耳鼻咽喉科医院 | | 南類家二丁目 | 24-3381 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| はちのへ99クリニック | | 南類家五丁目 | 73-8899 | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 八戸生協診療所 | | 南類家一丁目 | 44-0278 | ◎ | | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| はちのへハートセンタークリニック | | 田向二丁目 | 43-4180 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎か |
| はちもり内科・消化器内科クリニック | | 田向五丁目 | 38-3760 予約専用 38-5073 | | | ◎ | | ○ | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ |
| 南類家整形外科クリニック | | 南類家四丁目 | 71-3232 | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| 村井内科クリニック | | 吹上三丁目 | 43-5500 | | | | | ◎か | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| よしの整形外科 | | 南類家二丁目 | 73-8016 | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |

医療機関名一覧（健康診査・高齢者の予防接種）②

※令和7年12月時点の情報です。
 最新の情報は八戸市ホームページに掲載しています。
 ※地区毎50音順
 ○…予約不要 ◎…予約制 か…かかりつけ限定

予防接種の
 受託医療機関
 はこちら▶



| 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | 成人・高齢者 | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------|-----------|---------|-----------|-----|------|-------|------------------------|----------------------|-------|------|------------|-------------|
| | | | | 健康診査・がん検診 | | | | 予防接種 | | | | | |
| | | | | 国保・後期高齢 | 胃がん | 大腸がん | 子宮頸がん | 肝炎ウイルス | インフルエンザ | 新型コロナ | 肺炎球菌 | 带状疱疹 | |
| 長者 | ABEビルクリニック | 本徒士町 | 22-7927 | | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | かねた耳鼻科医院 | 本鍛冶町 | 43-7770 | | | | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ 生のみ |
| | ※3日前までに予約 | | | | | | | | | | | | |
| | ちょうじやの森内科クリニック | 糠塚字下道 | 43-6516 | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 苫米地レディースクリニック | 沢里字下沢内 | 47-5651 | | | | ◎ | | ◎ | | | | ◎ |
| | 長谷川内科胃腸科医院 | 上徒士町 | 22-3215 | ◎ | ◎ | ◎ | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 生のみ |
| | はやし呼吸器・総合内科クリニック | 沢里字ニツ屋 | 20-7723 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 村上耳鼻咽喉科医院 | 本徒士町 | 22-4717 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| 室岡整形外科記念病院 | 長者三丁目 | 46-1000 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ | |
| 小中野 | あおば循環器内科クリニック | 青葉二丁目 | 47-2277 | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | かすがい内科消化器内科クリニック | 小中野四丁目 | 43-0418 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 北村耳鼻咽喉科医院 | 小中野三丁目 | 22-2551 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | すわクリニック | 諏訪一丁目 | 47-3636 | | | | ◎ | | ◎ | ◎か | | | |
| | 種市外科 | 小中野一丁目 | 43-1215 | | | ◎ | | | ◎ | | ◎ | | |
| | 西村産婦人科クリニック ※初診の方は予約必要 | 小中野四丁目 | 22-3901 | | | | ◎※ | | | | | | |
| | ひかり内科クリニック | 青葉三丁目 | 73-5100 | | | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 本田整形外科クリニック | 小中野二丁目 | 44-8737 | | | | | | ◎ (火・金 14:00~17:00) | | | ◎ | ◎ | |
| みちのく記念病院 | 小中野一丁目 | 24-1000 | ◎か | | | | | ◎か | ◎か | ◎ | | | |
| ろくごう整形外科リハビリテーションクリニック | 小中野一丁目 | 71-2200 | | | | | | ◎ | ◎か | | | | |
| 江陽 | 中山こどもクリニック | 江陽一丁目 | 47-9900 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | | |
| | はちのへ江陽クリニック | 江陽二丁目 | 38-8505 | | | | | | ◎ (当院に通院されている方のみ) | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 関内内科クリニック | 大久保字西ノ平 | 31-6661 | | | | | | ◎か | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か |
| 白銀 | 総合リハビリ美保野病院 | 大久保字大山 | 25-0111 | | | | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎か 不活化のみ |
| | 八戸にこクリニック | 白銀町字左新井田道 | 38-7825 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | はまなす医療療育センター | 大久保字大塚 | 31-5005 | | | | | | ◎か | ◎か | | | |
| | 東八戸病院 | 大久保字西ノ平 | 32-1551 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か 不活化のみ |
| | 船越内科医院 | 白銀町字大沢頭 | 33-0047 | | | | | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 岬台医院 | 岬台二丁目 | 34-0784 | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 向井田胃腸科内科医院 | 白銀一丁目 | 33-2268 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 湊 | かきざき生活習慣病クリニック | 湊町字上田屋前 | 32-3222 | | | | | | ◎ | | | ◎ | |
| | とみもと小児科クリニック | 湊高台六丁目 | 32-5525 | | | | | | ◎ | | | | ◎か 生のみ |
| | 橋本耳鼻科クリニック | 湊高台五丁目 | 33-8711 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | はせがわ心血管クリニック | 湊町字下大久保道 | 20-8175 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 八戸平和病院 | 湊高台二丁目 | 31-2222 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 陽だまり診療所 | 湊高台四丁目 | 32-7358 | | | | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ |
| | ホームケアクリニック八戸 | 湊町字新井田道 | 20-7387 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か |
| 山口胃腸クリニック | 湊高台二丁目 | 32-1231 | | | | | ◎ | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か | |
| 和田整形外科クリニック | 湊高台五丁目 | 38-0152 | | | | | | ◎ | | | | | |

| 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | 成人・高齢者 | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------|-----------|---------|-----------|-----|------|-------|--------|---------|-------|------|----------------|-------------|
| | | | | 健康診査・がん検診 | | | | | 予防接種 | | | | |
| | | | | 国保・後期高齢 | 胃がん | 大腸がん | 子宮頸がん | 肝炎ウイルス | インフルエンザ | 新型コロナ | 肺炎球菌 | 带状疱疹 | |
| 是川 | きむらクリニック | 是川四丁目 | 71-8855 | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ 生のみ |
| 大館 | 大里脳神経リハビリテーションクリニック | 新井田西三丁目 | 30-1112 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か 生のみ |
| | なかざわスポーツクリニック | 新井田字館下 | 30-2020 | | | | | | | | | ◎ (通院中の方のみ) | ◎か 不活化のみ |
| | はしもと小児科 | 新井田西三丁目 | 30-1161 | | | | | | ○ | | | | ◎か 生のみ |
| | 八戸新井田クリニック | 新井田西二丁目 | 25-7070 | | | | | | ○ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か 生のみ |
| | 松平病院 | 新井田字出口平 | 25-3217 | | | | | ◎か | ◎か | ◎か | ◎か | ◎か | ◎か |
| | 湊病院 | 新井田字松山下野場 | 25-0011 | | | | | ○ | ○か | ○か | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 村田内科 | 新井田西二丁目 | 25-0888 | | | | | | ○ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か 不活化のみ |
| 根城 | いとう整形外科・スポーツクリニック | 東白山台二丁目 | 20-9941 | | | | | | ○ | | | | |
| | うしお内科クリニック | 東白山台二丁目 | 70-1191 | | | ○ | | ○ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 売市めぐみのクリニック内科・心臓血管内科 | 売市四丁目 | 51-8910 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 荻生内科医院 | 売市二丁目 | 24-4613 | | | | | | ○ | ◎ | ○ | ○ | ◎ |
| | 北村皮膚科 | 根城一丁目 | 43-1325 | | | | | | | | | | ◎ 不活化のみ |
| | くどう整形外科クリニック | 売市四丁目 | 47-2411 | | | | | | ◎ | | | ◎ | |
| | 佐々木泌尿器科 | 根城四丁目 | 47-0007 | | | | | | ◎ | | | ◎ | |
| | 青南病院 | 田面木字赤坂 | 27-2016 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か 不活化のみ |
| | 聖マリアハートクリニック | 東白山台三丁目 | 70-1555 | | | | | | ◎ | | ◎ | ◎ | |
| | 高橋こどもクリニック | 売市三丁目 | 47-1717 | | | | | | ○ | | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 滝沢小児科内科医院 | 根城五丁目 | 41-1178 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 滝澤整形外科クリニック | 根城一丁目 | 73-3232 | | | | | | ◎か | | | | |
| | なるみ脳神経・在宅クリニック | 東白山台四丁目 | 38-5671 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 白山台耳鼻科クリニック | 東白山台二丁目 | 38-3877 | | | | | | ◎ | | | | |
| | 白山台メンタルクリニック | 南白山台一丁目 | 20-0602 | | | | | | ◎ | | | | |
| | 白山台やすらぎ館クリニック | 西白山台六丁目 | 32-7637 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 伴内科心臓血管クリニック | 売市一丁目 | 22-9016 | ◎ | | | | ○ | ○ | ◎か | ○ | ○ | 生◎ 不活化◎ |
| | 麻美レディースクリニック | 根城五丁目 | 80-7123 | | | | | | ◎ | | | | |
| | むらかみ脳神経クリニック | 長根一丁目 | 46-3000 | | | | ○ | | ○ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ |
| よねざわ内科消化器内科クリニック | 根城五丁目 | 38-0058 | | | ◎ | | ◎ | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| 市川 | 圭仁会病院 | 市川町字桔梗野上 | 28-3711 | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ | |
| 館 | やわたクリニック | 八幡字下樋田 | 32-7333 | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎か | ◎ | ◎か | |

医療機関名一覧（健康診査・高齢者の予防接種）③

※令和7年12月時点の情報です。
 最新の情報は八戸市ホームページに掲載しています。
 ※地区毎50音順
 ○…予約不要 ◎…予約制 か…かかりつけ限定

予防接種の
 受託医療機関
 はこちら▶



| 地区 | 医療機関名 | 住所 | 電話 | 成人・高齢者 | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--------------|---------------------------------|-----------|-----|------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------------|
| | | | | 健康診査・がん検診 | | | | | 予防接種 | | | | |
| | | | | 国保・後期高齢 | 胃がん | 大腸がん | 子宮頸がん | 肝炎ウイルス | インフルエンザ | 新型コロナ | 肺炎球菌 | 带状疱疹 | |
| 下長 | 河原木ファミリークリニック | 日計一丁目 | 32-6521 | | | | | | | ◎ | ◎ | ○ | ○ |
| | きく皮膚科 | 日計一丁目 | 21-1611 | | | | | | | | | | ◎ |
| | 下長内科クリニック | 下長三丁目 | 28-5040 | ○ | ◎ | ◎ | | ◎ | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | シルバークリニック | 河原木字八太郎山 | 28-4688 | | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎か |
| | 高木クリニック | 下長一丁目 | 20-5566 | | ◎ | ◎ | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | たけうちマザーズクリニック | 石堂四丁目 | 20-6556 | | | | ○ | | ◎ | | | ◎ | ◎ |
| | 田名部整形外科 | 石堂一丁目 | 29-1000 | | | | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 八戸城北病院 | 石堂一丁目 | 20-2222 | | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 八戸整形外科 | 日計一丁目 | 29-1616 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 山崎内科医院 | 下長五丁目 | 20-2700 | | ◎ | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 生のみ |
| 上長 | 青い森腎クリニック | 長苗代字上碓田 | 70-7779 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ |
| | おくでら整形外科クリニック | 一番町一丁目 | 23-3612 | | | | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | 三条クリニック | 尻内町字直田 | 27-4533 | | | ◎ | | ○ | ○ | ◎ | ○ | ◎ | ◎ 生のみ |
| | 鈴木内科医院 | 尻内町字八百刈 | 27-2752 | ◎ | | ◎か | | ○ | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 八戸西健診プラザ | 長苗代字中坪 | 21-1717 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | | | | |
| | 西口内科 | 尻内町字内田 | 27-8808 | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | はちのへ西脳神経クリニック | 尻内町字鴨ヶ池 | 20-8122 | ◎ | | | | | ○ | | | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | はるみ眼科・循環器内科クリニック | 一番町二丁目 | 70-1863 | | | | | | ○ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か |
| | ほそごえハートクリニック | 尻内町字直田 | 38-9461 | | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | メディカルコート八戸西病院 | 長苗代字中坪 | 28-4000 予約専用 0120-824-489 | ◎ | | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 南郷 | 南六クリニック | 南郷島守字阿庄内 | 82-3311 | | | | | | ◎ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎か |
| | 石田温泉病院 | おいらせ町上前田 | 52-3611 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | かわむら内科クリニック | 南部町苔米地字町中 | 84-3111 | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 川守田外科胃腸科（1週間前までに予約） | 南部町剣吉字堰合 | 75-0898 | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 国民健康保険おいらせ病院 | おいらせ町上明堂 | 52-3111 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | スワンクリニック | 南部町沖田面字千刈 | 0179-23-0805 | | | | | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ |
| | 田島医院 ※受診時は前回健診データ必要 | 三戸町大字二日町 | 0179-22-2228 | ◎※ | | | | | | | ◎か | ◎ | ◎か 不活化のみ |
| | 田中医院 | 五戸町字鍛冶屋窪上ミ | 61-1155 | | | | | ○ | ○ | ◎か | ◎ | ◎ | ◎ 1日5名まで |
| | 南部病院 | 南部町沖田面字千刈 | 0179-34-3131 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | はらだクリニック | 南部町苔米地字白山堂 | 60-1661 | ◎ | | ◎ | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 福原胃腸科外科医院 | 田子町田子字上野ノ下夕 | 0179-32-2338 | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| 市外 | 松尾整形外科リハビリテーションクリニック | 五戸町字観音堂 | 62-3567 | | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| | みうらクリニック | 階上町蒼前西三丁目 | 80-1212 | | | | | | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 生のみ |

◆公的病院・診療所

| 医療機関名 | 住 所 | 電 話 | 成人・高齢者 | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|-----------|-----|------|-------|--------|---------|---------------------------------------|------|------|-------------|
| | | | 健康診査・がん検診 | | | | 予防接種 | | | | | |
| | | | 国保・後期高齢 | 胃がん | 大腸がん | 子宮頸がん | 肝炎ウイルス | インフルエンザ | 新型コロナ | 肺炎球菌 | 带状疱疹 | |
| 青森労災病院 | 白銀町字南ヶ丘 | 33-1551 | | ◎か | ◎か | | | ◎か | ◎ | ◎か | ◎ | ◎か 生のみ |
| 予約受付は各診療科へお問い合わせください。 | | | | | | | | | | | | |
| 国立病院機構八戸病院 | 吹上三丁目 | 45-6111 | | | | | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| 予約受付時間:平日8:30~11:00、13:00~15:30 | | | | | | | | | | | | |
| 八戸市国民健康保険南郷診療所 | 南郷島守字 梨子ノ久保 | 82-2211 | | | ○ | | | ○ | ○ | ◎か | ◎ | ◎ 不活化のみ |
| ※高齢者肺炎球菌：10日前までに予約 | | | | | | | | | | | | |
| 八戸市立市民病院 | 田向三丁目 | 72-5111 | | | | | | | ◎か | ◎か | ◎か | ◎か 不活化のみ |
| 電話予約受付時間:実施日当日8:30~11:00 実施日:インフルエンザ月・水、コロナ第2・第4木 | | | | | | | | | | | | |
| 八戸赤十字病院 | 田面木字中明戸 | 27-3111 | | | | | | | ◎か | ◎か | ◎か | ◎か |
| 予約受付時間:平日13:00~16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 三戸町国民健康保険三戸中央病院 | 三戸町川守田字 沖中 | 0179- 20-1131 | | | | ◎ | | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| ※受付時間:8:15~11:30 ※予約時間:8:15~17:00 ※予防接種実施日:月・火・木曜日(小児のみ) | | | | | | | | | | | | |
| 国民健康保険南部町医療センター | 南部町下名久井 字白山 | 76-2001 | | | | | | | ◎ インフルエンザの接種受付時間 月~金 8:30~10:30 | ◎ | ◎ | ◎ |
| ※一週間前までに予約 ※予約受付時間:月~水・金 9:00~12:00、13:00~16:30 /木 9:00~10:30 | | | | | | | | | | | | |
| 田子町国民健康保険田子診療所 | 田子町田子字前 田 | 0179- 32-3171 | | | | | | | ○ | ◎ | | ◎ 不活化のみ |

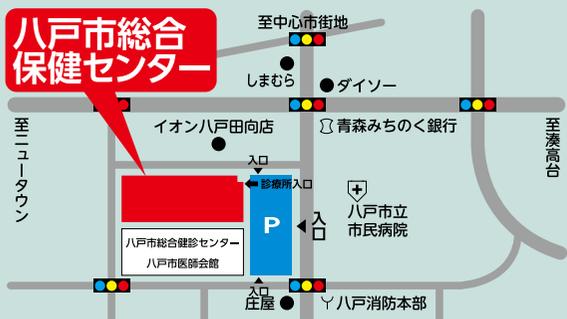
八戸市休日夜間急病診療所

| | |
|-----------|--|
| 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 |
| | 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 |
| DV | 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!
- ・ごみの名前を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