

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
受付時間	19時～23時 (ただし、日曜・祝日、12月31日～1月3日は12時～23時)
お持ちいただくもの	保険証・診察料

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	保険証・診察料

八戸市総合保健センター案内図



元気なうちから介護予防を!

介護予防センターでは、介護予防に関するさまざまな事業を行っています。
予約不要の事業もありますので、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。



体操会 ※予約不要

開催日：毎週(火)～(金) ※祝を除く
時間：午前の部 9時15分～9時45分
午後の部 13時15分～13時45分
対象：おおむね65歳以上で軽い運動ができる人
内容：ラジオ体操・ストレッチ・軽い筋トレなど
利用回数：ひとり週1回まで

集いの場 ※予約不要

開催日：毎週(火)～(木) ※祝を除く
時間：午前の部 10時～11時
午後の部 14時～15時
対象：おおむね65歳以上で介護予防に関心がある人
内容：心と体が元気になるミニ講話・脳トレ・レクリエーションなど
利用回数：ひとり週1回まで

※1 体力測定、もの忘れチェック、介護予防相談、介護予防に役立つ各種教室などの予約も受け付けています。
※2 状況により開催日時・内容が変更になる場合があります。

詳しくは、広報はちのへまたは市ホームページをご覧ください。

みなさまの介護予防を応援します!

問合せ先

介護予防センター TEL 38-0726
(八戸市総合保健センター2階)

地域活性・健康増進に
八戸エリア一体で取り組んでいます。

一生涯のパートナー

第一生命



青森県八戸市から福島県相馬市まで続く雄大な歩く道「みちのく湖風トレイル」の清掃活動を実施。県内120名、県外と合わせ330名が参加しました。



ご相談がございましたら、お気軽にご連絡ください。

<2021年度の主な取組>

- ・八戸市地域の安心・安全見守り事業
- ・ワクチン会場のお知らせチラシ配布の清掃活動を実施。県内120名、県外と合わせ330名が参加しました。
- ・館島岸壁朝市清掃
- ・献血協力

第一生命保険株式会社 青森支社
新八戸営業オフィス ☎050-3782-0430
八戸第二営業オフィス ☎050-3782-0424
八戸湊営業オフィス ☎050-3782-0426

青森県子ども救急電話相談

受付時間

平日/午後6時～翌午前8時
土曜/午後1時～翌午前8時
日祝*/24時間
※8/13、12/29～1/3は日祝と同じ



電話番号

携帯電話・プッシュ回線の電話

シャープ
▶局番なしの#8000

公衆電話・ダイヤル回線の電話

なにに いいここ
▶017-722-1152

- ①お子さんが急な病気で心配なとき
 - ②局番なしの「#8000」または「017-722-1152」
 - ③看護師が電話で相談に応じます。
- ※あくまでも助言を行うものであり、医療指示などの医療行為は行いません。

発行

八戸市 健康部 保健所 健康づくり推進課

TEL 38-0710

印刷部数/101,000部 印刷経費/1部あたり37.2円