

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 | 詳細については「広報はちのへ」や「市ホームページ」等をご確認ください。※参加費無料、予約不要です。 | 健康づくり推進課<br>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 | ●健診受診後の生活習慣改善のための保健指導<br>●栄養に関する指導        | 月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）<br>9:00～12:00/13:00～16:00 | 健康づくり推進課<br>TEL 38-0713 |
|      | 看護師・栄養士による訪問     | ●健康の保持、管理等に留意を要する国保加入者への保健指導<br>●栄養に関する指導 |                                                | 国保年金課<br>TEL 43-9376    |

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<br>※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<br>TEL 38-0713                                      | すくすく親子健康課<br>TEL 38-0712                                                              | 健康づくり推進課<br>TEL 38-0710 | 医療安全支援センター<br>TEL 38-0709                             |
| 月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く） |                                                              |                                                                                       |                         |                                                       |
| 日時                   | <電話相談><br>8:15～17:00<br><窓口相談><br>10:00～12:00<br>13:00～16:00 | <電話相談>8:15～17:00<br><窓口相談>第1水曜日（予約可）<br>（祝日・1/1～3の場合第2水曜日）<br>10:00～12:00/13:00～16:00 |                         | 9:00～12:00/<br>13:00～16:00                            |



Instagramで健康情報発信中！

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、食生活改善のためのレシピなど）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 /



～悩まずにご相談ください～

「児童虐待・DVかな？」と思ったら連絡を！

| 児童虐待相談                                                                                                                            | DV相談                                 | 性暴力被害の相談                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 身体的、性的、心理的な虐待、ネグレクト（保護者の怠慢・拒否）など                                                                                                  | 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 | 同意のない性的な行為を受けた、身近な人が被害にあった |
| 八戸市こども家庭相談室<br>TEL 38-0704 Eメール welfarefamily@city.hachinohe.aomori.jp.<br>月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）8:15～17:00                         |                                      |                            |
| 児童相談所 虐待対応ダイヤル<br>TEL 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（青森県八戸児童相談所）<br>TEL 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<br>TEL 38-7339 Eメール openup@city.hachinohe.aomori.jp.<br>月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00                           |                                      |                            |
| DVホットライン（青森県女性相談支援センター）<br>TEL 0120-87-3081 ※24時間受付・通話無料（緊急通報専用）                                                                  |                                      |                            |
| DV相談+（プラス）<br>TEL 0120-279-889 ※24時間受付・通話無料 メール相談、チャット相談（10か国語に対応）もあり                                                             |                                      |                            |
| りんごの花ホットライン（おおもり性暴力被害者支援センター）<br>TEL 017-777-8349 または、#8891（全国共通）<br>平日9:00～17:00 左記時間外、土・日・祝日・年末年始は国のコールセンターにつながります。             |                                      |                            |
| 性犯罪被害110番（青森県警察）<br>TEL 0120-89-7834 または、#8103 ※24時間受付・通話無料<br>平日の8:30～17:15は女性の警察官対応<br>上記以外の時間帯は当直の警察官対応のため、男性の警察官が対応する場合もあります。 |                                      |                            |

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                                       | ※その他の相談窓口は<br>八戸市のホームページ<br>「こころの相談窓口一覧」をご覧ください。 |
|------------------------|--------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 青森県立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<br>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      |              | ☎ 0120-783-556                                       | 毎日16:00～21:00、毎月10日8:00～翌日8:00、無料通話        |                                                  |
| よりそいホットライン             | どんな悩みでも      | ☎ 0120-279-338                                       | 毎日24時間 無料通話 ※FAX、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<br>※相談専用電話：4月下旬開設予定。詳しくは広報をご確認ください。 | 8:15～17:00（土日・祝日・年末年始を除く）<br>※来所相談対応可（要予約） |                                                  |

ひきこもり等の相談

| 相談窓口                              | 内容                                                                            | 場所                                    | 時間                                                               | 電話番号                                        | 備考            |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|
| はちのへ若者サポートステーション                  | [対象]15歳～49歳までの無業状態（ニート）、ひきこもりの方とその家族<br>[相談内容]就労や自立などに関する個別相談、各種セミナー、職場体験等の実施 | はちのへ若者サポートステーション（十三日町4-1-1F）          | 月～土曜日<br>9:00～17:30<br>（日曜、祝日、年末年始を除く）                           | 0178-51-8582<br>FAX：0178-51-8583            | 無料            |
| 学習サークル「サンハウス」                     | 不登校、ひきこもりやニートについての相談（電話・面接・訪問）                                                | 八戸市障害者地域生活支援センターハピア                   | 随時                                                               | 090-2990-4200<br>（※電話に出られない場合は着信履歴より折り返します） | 無料            |
|                                   | 不登校、ひきこもりやニートの個別相談会・交流会（パソコン教室等による居場所）                                        |                                       | 原則毎月第3日曜日開催<br>詳細はSNSで発信<br>（※開催日は都合により変更になる場合もあります。お電話でご確認ください） |                                             |               |
| NPO 法人はちのへ未来ネット                   | 不登校、ひきこもり本人・家族の交流会                                                            | 八戸ポータルミュージアム はっち5階                    | 毎月1回<br>14:00～16:00                                              | 0178-22-5822                                | 無料            |
|                                   | 不登校、ひきこもりについての相談                                                              |                                       | 随時                                                               |                                             |               |
| 青森県ひきこもり地域支援センター（青森県立精神保健福祉センター内） | ひきこもりに関する個別相談（電話・来所）                                                          | ①県立精神保健福祉センター（本部）<br>（青森市三内字沢部353-92） | ①9:00～16:00（月～金）                                                 | ①017-787-3953                               | 無料            |
|                                   |                                                                               | ②県民福祉プラザ（サテライト）<br>（青森市中央三丁目20-30）    | ②10:00～15:00（火・木）                                                | ②017-735-8066                               |               |
|                                   | グループ支援<br>1）ひきこもりほっとステーション<br>2）青年期ひきこもり家族教室                                  | 県立精神保健福祉センター（本部）<br>（青森市三内字沢部353-92）  | 1）毎月2回<br>2）毎月1回                                                 | 017-787-3953                                | 無料            |
| ブーケの会                             | アルコール問題を話し合う家族の集い                                                             | 八戸市福祉公民館                              | 第2・4水曜日<br>12:00～15:00                                           | 090-8615-1651                               | 無料（※）<br>予約不要 |

※別途時期により冷暖房費を参加者の皆様でご負担していただく場合があります。

# 令和7年度 八戸市保健所相談等日程表 <場所 総合保健センター3階>

●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                                      | エイズ等検査                                                         |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 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) | ・エイズ・性感染症(梅毒・クラミジア)検査<br>・B型・C型肝炎ウイルス検査<br>(肝炎検査は月の第1実施日)      |
| 予約問合せ | すくすく親子健康課<br>保健医療グループ<br>TEL 38-1047<br>※予約は1週間前まで | すくすく親子健康課<br>不妊専門相談センター<br>【専用電話】 TEL 38-0714<br>※予約は1週間前まで | 保健予防課<br>保健福祉グループ<br>TEL 38-0717<br>※予約は前日まで  | 保健予防課<br>感染症対策グループ<br>【専用電話】 TEL 38-0718<br>【WEB 予約】 八戸市ホームページ |
| 時間    | 9:30～12:00                                         | 水 16:00～17:00<br>土 15:00～16:00                              | 13:30～16:00                                   | 9:00～12:00                                                     |
| 日程    |                                                    | 令和7年 4月16日(水)                                               | 令和7年 4月 9日(水)                                 | 令和7年 4月10日(木)・24日(木)                                           |
|       | 令和7年 5月19日(月)                                      | 5月17日(土)                                                    | 5月14日(水)                                      | 5月 8日(木)・22日(木)                                                |
|       |                                                    | 6月18日(水)                                                    | 6月11日(水)                                      | 6月12日(木)・26日(木)                                                |
|       | 7月14日(月)                                           | 7月23日(水)                                                    | 7月 9日(水)                                      | 7月10日(木)・24日(木)                                                |
|       |                                                    | 8月23日(土)                                                    | 8月13日(水)                                      | 8月 7日(木)・28日(木)                                                |
|       | 9月29日(月)                                           | 9月17日(水)                                                    | 9月10日(水)                                      | 9月11日(木)・25日(木)                                                |
|       |                                                    | 10月15日(水)                                                   | 10月 8日(水)                                     | 10月 9日(木)・23日(木)                                               |
|       | 11月17日(月)                                          | 11月15日(土)                                                   | 11月12日(水)                                     | 11月13日(木)・27日(木)                                               |
|       |                                                    | 12月17日(水)                                                   | 12月10日(水)                                     | 12月11日(木)・25日(木)                                               |
|       | 令和8年 1月19日(月)                                      | 令和8年 1月14日(水)                                               | 令和8年 1月14日(水)                                 | 令和8年 1月 8日(木)・22日(木)                                           |
|       |                                                    | 2月14日(土)                                                    | 2月 4日(水)                                      | 2月12日(木)・26日(木)                                                |
|       | 3月16日(月)                                           | 3月18日(水)                                                    | 3月11日(水)                                      | 3月12日(木)                                                       |

|                |                                                                                                                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。<br>【時間】 8:15～17:00 【場所】 保健予防課 【直通電話】 0178-38-0717<br>【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。                  |
| 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。<br>【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 【直通電話】 0178-38-1047<br>【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(流死産検体を用いた遺伝子検査)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。<br>【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。<br>【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内<br>【専用電話】 0178-38-0714 【相談方法】 電話または来所による個別相談                    |



## はちのへ版ネウボラ

八戸の子どもたちの未来のために!

「はちのへ版ネウボラ」とは、子どもから大人まで、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、子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。



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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>保健</div> <div>3F</div> <div>すくすく親子健康課</div> <div>八戸市こども健康部 保健所<br/>TEL 0178-38-0711</div> <div>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)</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠、出産や産後の不安や悩み</li> <li>●育児や乳幼児の発育や発達の心配</li> <li>●母乳やミルク、授乳についての相談</li> <li>●離乳食や幼児食の与え方などの相談</li> </ul> | <div>福祉</div> <div>3F</div> <div>こども家庭相談室</div> <div>八戸市こども健康部(福祉事務所)<br/>TEL 0178-38-0704</div> <div>子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。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもの虐待・しつけなどについての相談</li> <li>●家庭のこと、離婚問題、DV被害などに関する悩み</li> <li>●ひとり親家庭における生活・仕事等に関すること</li> </ul> | <div>教育</div> <div>2F</div> <div>こども支援センター</div> <div>八戸市教育委員会<br/>TEL 0178-38-0725</div> <div>子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。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●教育全般についての相談</li> <li>●子どもの言葉や行動等、発達に関する相談</li> <li>●不登校や集団不適應についての相談</li> <li>●幼児、児童生徒の就学に関する相談</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

場所：八戸市総合保健センター 〒031-0011 八戸市田向三丁目6-1 開所時間：8:15～17:00(土日祝、年末年始は除く)

6