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 ※参加無料	医師、歯科医師、薬剤師等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」または「市ホームページ」をご参照ください。	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	●健診受診後の生活習慣改善のための保健指導 ●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) 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	●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 ●栄養に関する指導		国保年金課 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	心身の不調、健康診査の結果に関する相談等について	こころの不調について (受診相談含む)	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	保健予防課 TEL 38-0717	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	8:15～17:00	<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

オンライン健康相談も実施中！（要申込）

ご自宅等のお好きな場所から、気軽に健康相談ができます。

日　　時：第１水曜日(祝日・１／１～３の場合第２水曜日)
①10：00～10：30　②11：00～11：30
③13：30～14：00　④14：30～15：00

申込方法：市ホームページから

問合せ先：健康づくり推進課（TEL 38-0713）

▲市ホームページはこちら

「児童虐待・DV ?」と思ったら連絡を！

～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、ネグレクト(保護者の怠慢・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

性暴力被害の相談
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

児童虐待	**八戸市こども家庭相談室** TEL **38-0703**　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）8:15～17:00
	児童相談所 虐待対応ダイヤル TEL **189**（いちはやく）（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) TEL **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** TEL **38-7339**（なやみすくう）　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）9:00～17:00
	ＤＶホットライン(青森県女性相談支援センター) TEL **0120-87-3081**（はなして みればいい）※24時間受付・通話無料
	ＤＶ相談＋(プラス) TEL **0120-279-889**（つなぐ はやく）※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
性暴力被害	**りんごの花ホットライン(あおもり性暴力被害者支援センター)** TEL **017-777-8349**（やさしく）または、**#8891**（はやくワンストップ）（全国共通） 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) TEL **0120-89-7834** または、**#8103**（ハートさん）※24時間受付・通話無料 平日の8:30～17:15は女性の警察官対応 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。

こころの相談窓口

一人で解決できないときは、迷わず、早めに相談しましょう。こころの健康が気になったら、下記の相談窓口をご利用ください。本人以外による相談も応じます。

相談窓口		電話番号	受付時間
青森県立精神保健福祉センター	こころの電話	TEL 017-787-3957 TEL 017-787-3958	9:00～16:00（土日・祝日・年末年始を除く）
NPO法人あおもりいのちの電話	いのちの電話相談	TEL 0172-33-7830	毎日12:00～21:00 メール相談（ホームページから入室）可
県民のための自殺予防いのちの電話	いのちの電話相談	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	いのちの電話相談	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日　8:00～翌日8:00
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

※その他の相談窓口は
八戸市のホームページ
「こころの相談窓口一覧」をご覧ください。

ひきこもり等の相談窓口

相談窓口		場所	時間	電話番号	備考
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（※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）		毎月第３日曜日を原則にSNSで発信（※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 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		
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 [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 9:00～17:30 （日曜、祝日、年末年始を除く）	0178-51-8582 FAX:0178-51-8583	無料
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）（青森市三内字沢部353-92）	① 9:00～16:00（月～金）	①017-787-3953	無料
		②県民福祉プラザ（サテライト）（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 １）ひきこもりほっとステーション 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）（青森市三内字沢部353-92）	１）毎月２回 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 12:00～15:00	090-8615-1651	無料(※) 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６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）

事　業	療育相談	不妊専門相談	精神保健福祉相談	エイズ検査	肝炎ウイルス検査
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）	エイズに関する相談・検査 希望者には梅毒・クラミジア検査も可能	Ｂ型・Ｃ型肝炎ウイルス検査 ※受託医療機関・健診センターでも可能。詳しくは17ページに記載。
予　約 問合せ	すくすく親子健康課 保健医療グループ TEL 38-1047 ※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	保健予防課 感染症対策グループ 【専用電話】　TEL 38-0718 【WEB予約】八戸市ホームページ ※WEB予約はR６年４月から開始	保健予防課 感染症対策グループ TEL 38-0718
時　間	9:30～12:00	水　16:00～17:00 土　15:00～16:00	13:30～16:00	9:00～12:00	13:15～14:00
日　程		令和６年　４月17日（水）	令和６年　４月10日（水）	令和６年　４月11日（木）・25日（木）	令和６年　４月11日（木）
	令和６年　５月20日（月）	５月11日（土）	５月 ８日（水）	５月 ９日（木）・23日（木）	５月 ９日（木）
		６月12日（水）	６月12日（水）	６月13日（木）・27日（木）	６月13日（木）
	７月 ８日（月）	７月17日（水）	７月10日（水）	７月11日（木）・25日（木）	７月11日（木）
		８月24日（土）	８月14日（水）	８月 ８日（木）・22日（木）	８月 ８日（木）
	９月30日（月）	９月11日（水）	９月11日（水）	９月12日（木）・26日（木）	９月12日（木）
		10月16日（水）	10月 ９日（水）	10月10日（木）・24日（木）	10月10日（木）
	11月18日（月）	11月16日（土）	11月13日（水）	11月14日（木）・28日（木）	11月14日（木）
		12月18日（水）	12月11日（水）	12月12日（木）・26日（木）	12月12日（木）
	令和７年　１月20日（月）	令和７年　１月18日（土）	令和７年　１月 ８日（水）	令和７年　１月 ９日（木）・23日（木）	令和７年　１月 ９日（木）
		２月22日（土）	２月12日（水）	２月13日（木）・27日（木）	２月13日（木）
	３月17日（月）	３月15日（土）	３月12日（水）	３月 ６日（木）・13日（木）	３月 ６日（木）

難病（保健予防課）	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】0178-38-0717 【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。
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】0178-38-1047 【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。 【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 （性と健康の相談センター）	思春期、妊娠、性や生殖など各ライフステージの相談について、助産師・保健師が相談に応じます。 【時間】平日９：00～16：00（祝日・年末年始除く）　【場所】性と健康の相談センター（すくすく親子健康課内） 【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

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して生活するために

認知症は身近な病気

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気ですが、周囲の理解と気遣いがあれば地域で生活を続けることは可能です。八戸市の認知症高齢者は、令和５年４月末現在で約12,600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」

家族やご自身が認知症かもしれないと不安になった時に少しでも不安が解消されるよう、認知症の進行に応じてどのような医療・サービスを利用でき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布しています。

詳細版と
普及版の
2種類
あります。

◀「八戸市認知症ケアパス」に関する
市ホームページはこちらから

QRコードから
動画も見てにゃ～

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、主任ケアマネジャーなどの専門職で構成されたチームです。

チーム員がご家庭を訪問し、ご本人や家族の支援を行います。認知機能の低下により、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様々な支援先につなぐ相談窓口です。ご相談は、お住まいの地区を担当する高齢者支援センターで受け付けます。

●お住まいの地域の担当センターについては、八戸市高齢福祉課地域包括支援センター（TEL 43-9189）、または、市ホームページをご参照ください。

高齢者支援センターに関する▶
市ホームページはこちらから

認知症簡易チェックリスト

このテストは、認知症の初期症状かどうかをご自身やご家族で簡単にチェックできます。下記の症状がないか、当てはまるものに○をつけてみましょう。

※大友式認知症予測テスト（出典：認知症予防財団ホームページ）

	質　　問	ほとんどない 0点	時々ある 1点	頻繁にある 2点
問１	同じ話を無意識に繰り返す			
問２	知っている人の名前が思い出せない			
問３	物のしまい場所を忘れる			
問４	漢字を忘れる			
問５	今しようとしていることを忘れる			
問６	器具の使用説明書を読むのを面倒がる			
問７	理由もないのに気がふさぐ			
問８	身だしなみに無関心である			
問９	外出をおっくうがる			
問10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする			

※認知症かどうか心配な時は、まずはかかりつけ医に相談し、必要時、紹介状をもらって受診しましょう。

合計

点

【点数の目安】

０～８点（正常）
もの忘れは老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより変化する場合もあります。８点に近い場合は、気分の違うときに再チェックしてみましょう。

９～13点（要注意）
家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔をおいて再チェックしてみましょう。また、認知症予防を生活に取り入れてみましょう。

14～20点（要診断）
認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医又は専門医への相談をお勧めします。