

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～



もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。
そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、
安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。
その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。



岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成(令和8年4月1日現在)

※受付時間等については、祝日・年末年始を除く場合があります。

【相談内容・分野別】

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
心と身体 の健康・ 病気	心と身体の健康について	県央保健所	019-629-6574	月～金 9:00～16:30(祝日、年末年始を除く) 盛岡市保健所:9:00～16:00(祝日、年末年始を除く)
		中部保健所	0198-22-2331	
		奥州保健所	0197-22-2831	
		一関保健所	0191-34-4689	
		大船渡保健所	0192-27-9922	
		釜石保健所	0193-25-2710	
		宮古保健所	0193-64-2218	
		久慈保健所	0194-66-9680	
		二戸保健所	0195-23-9206	
		盛岡市保健所	019-603-8309	
		こころの相談電話	019-622-6955	月～金 9:00～18:00(祝日・12月29日～1月3日を除く)
		こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	18:30～22:30(受付22:00まで)(祝日・年末年始を除く)
	精神科救急受診	岩手県精神科救急情報センター	019-624-6791	24時間
	医療について	県民医療相談センター	019-629-9620	月～金 9:00～12:00、13:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
	薬について	くすりの情報センター	019-653-4591	月～金 9:00～12:00、13:00～17:00
心と身体 の健康・ 病気	難病について	岩手県難病相談支援センター	019-614-0711 メール iwanan@io.ocn.ne.jp	月～火・木～土 10:00～16:00
	小児慢性特定疾病について	岩手県小児慢性特定疾病児童等自立支援センター	019-637-7878 メール iwanan.shoman@dune.ocn.ne.jp	月～金 10:00～16:00
	認知症について	いわて認知症電話相談	0120-300-340	月～金 9:00～17:00(祝日、年末年始を除く)
		岩手県基幹型認知症疾患医療センター	019-611-8067	月～金 10:00～16:00(祝日除く)