令和7年度版

こころのハーモニー

♪♪♪精神科保健福祉サービスのご案内♪♪♪

盛岡市障がい福祉課	☎019－626－7508
盛岡市保健所健康増進課	☎019－603－8309
玉山総合事務所住民福祉課	☎019－683－3869

目次

１．相談窓口（P.1～）
２．手帳・障がい福祉サービスについて（P.7～）
３．精神障害者保健福祉手帳を
　　お持ちの方が受けられる軽減や割引について（P.9～）
４．医療費助成等（P.11～）
５．年金等（P.13）
６．仕事に関すること（P.14）
７．権利擁護等（P.15）
８．当事者やご家族等の集まり（P.16～）
９．地域の自助グループ等（P.19～）
10．盛岡市内および近郊の精神科等の医療機関（P.21）
11．その他関連情報（P.22）

1. 相談窓口

(1) こころの健康に関する相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
盛岡市保健所　健康増進課 こころの健康担当 （盛岡市神明町3-29）	**019-603-8309**	**■保健師等による相談〔電話・面接〕** 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:00	面接相談は事前予約が必要です。
		■精神科医師による相談〔面接〕 月1回　※詳細はお問合せください	事前予約が必要です。
盛岡市玉山総合事務所 住民福祉課 （盛岡市渋民字泉田360）	**019-683-3869**	**■保健師による相談〔電話・面接〕** 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:00	
岩手県精神保健福祉センター （盛岡市本町通3丁目19-1）	**019-622-6955 （こころの相談電話）**	**■相談員による相談〔電話〕** 月～金　9:00～18:00 （祝祭日及び12/29～1/3を除く）	
	019-629-9617 （面接予約受付）	**■面接相談（要予約）** 月～金　9:00～16:30 （祝祭日及び12/29～1/3を除く）	
厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル （昼間：最寄りの公的な相談機関 夜間：日本精神保健福祉士協会等）	**0570-064-556**	**■電話相談** 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～18:00 18:30～22:30（受付22:00まで）	

(2) 障がい者福祉サービスに関する相談（手帳、精神通院医療、福祉サービス）

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
盛岡市障がい福祉課 （盛岡市内丸12-2）	**019-613-7943 （手帳・医療） 019-626-7508 （福祉サービス）**	**■電話・面接相談** 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00	

(3) 精神障がいをお持ちの方やご家族等の相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
ソーシャルサポートセンター もりおか （盛岡市本町通1丁目9-14）	**019-651-6271**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～金　9:00～17:00 土　　9:00～12:00 （祝日・年末年始を除く）	事前に電話にてお問合せください。
盛岡広域圏障害者 地域生活支援センター 「My夢（まいむ）」 （盛岡市本町通3丁目19-1 岩手県福祉総合相談センター2階）	**019-605-8822**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00	身体・知的障がい者の相談も受け付けています。
もりおか障害者自立支援プラザ （盛岡市三本柳13-42-1）	**電話 019-632-1331 FAX 019-632-1332**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～土　8:30～17:30 （祝日・年末年始を除く）	

(4) 精神障がいの方を支える家族による相談会

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
NPO法人 岩手県精神保健福祉連合会 （盛岡市三本柳８－１－３ ふれあいランド岩手内）	019-637-7600 予約受付 （平日9:00～16:00）	■面接相談（要予約） 対象：精神障がいの方を支える家族 月2回開催 https://www.ganfukuren.com 参照 ＊詳細はお問合せください。	相談員は同じ立場の家族が担当します。

(5) 発達障がいをお持ちの方やご家族等の相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
岩手県発達障がい者 支援センター （通称　ウィズ） （矢巾町医大通2丁目1-3 岩手県立療育センター内）	019-601-3203	■電話・面接（要予約）相談 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00	発達障がいのある方やご家族に対し、支援機関と連携をし、生活に関する様々な相談を行います。

(6) 緊急時の精神科受診の相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
岩手県精神科救急情報センター	019-624-6791	■電話相談 24時間・年中無休	かかりつけ医がある方は、まずはそちらへご相談ください。

(7) 不安や孤独・自殺問題等に関する相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
盛岡いのちの電話	019-654-7575	■電話相談 月～土　12:00～21:00 日　　12:00～18:00 ■インターネット相談 「いのちの電話 インターネット相談」で検索	
	019-622-1717 （県民専用電話）	■電話相談 毎月１日、15日　12:00～21:00 （日曜日は18:00まで）	
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	■電話相談 毎日16:00～21:00 毎月10日は 午前8:00～翌朝8:00 （24時間）	
よりそいホットライン	0120-279-226	■電話相談 24時間・年中無休・無料	

(8) 自死遺族の相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備考
岩手県精神保健福祉センター （盛岡市本町通3丁目19-1）	**019-622-6955** **（こころの相談電話）**	**■相談員による相談〔電話〕** 月～金 （祝祭日及び12/29～1/3を除く） 9:00～18:00	自死遺族交流会（りんどうの会）を開催（事前の面談が必要）しています。P17参照。
	019-629-9617 **（面接予約受付）**	**■面接相談（要予約）** 月～金 （祝祭日及び12/29～1/3を除く） 9:00～16:30	
NPO法人 **いわてソーシャルサポートセンター** **（ソーシャルサポートセンター もりおか）** （盛岡市本町通1丁目9-14 ）	**019-652-8221**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～金　11:00～18:00 隔週土　9:00～12:00 （祝日・年末年始を除く） http://www.ssc-morioka.jp/publics/index/21/	自死遺族のための「わかちあいの会」を開催（要予約）しています。P17参照。

(9) 依存症に関する相談　※自助グループについては「9.地域の自助グループ等」参照

【薬物・アルコール・ギャンブル依存】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
岩手県精神保健福祉センター （盛岡市本町通3丁目19-1）	**019-629-9617**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～金 （祝祭日及び12/29～1/3を除く） 9:00～16:30	

【ギャンブル依存】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
消費者信用生活協同組合 （盛岡市南大通1丁目8-7 CFCビル2階）	**0120-979-874**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～金　9:00～18:00	ギャンブル依存症相談/本人・家族グループミーティング　P18.20参照

【断酒会員によるアルコールの相談】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
岩手県県央保健所保健課 （盛岡市内丸11-1）	**019-629-6573**	**■面接（要予約）相談** **原則毎月第3木曜日** **14:00～15:30** 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/12	事前に電話にてお問合せください。

広報キャラクター「モリィ」

(10) 不登校・ひきこもり等に関する相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
NPO法人もりおかユースポート ひきこもり支援室“ゆきわり” （盛岡市盛岡駅前北通4-16 高田ビル4階）	019-681-3021	■電話・面接（要予約）相談 月～金、第2・4土曜日 10:00～17:00 （相談受付10:00～16:00） ※第2・4月曜日は休み	事前に電話にてお問合せください。
まるごとよりそいネットワークもりおか （盛岡市若園町2-2 盛岡市社会福祉協議会内）	019-656-9271	■電話・面接（要予約）相談 月～金（祝日・年末年始は除く） 9:00～17:00	
認定NPO法人 岩手県青少年自立支援センター 「ポランの広場」 （盛岡市松尾町19-8）	019-605-8632	■電話・面接（要予約）相談 「ポランの広場」 火・金・土 （祝日、年末年始を除く） ※ 火・金　10:00～16:00 ※ 土　　13:00～16:00	事前に電話にてお問合せください。また、面接相談は無料です。
岩手県ひきこもり支援センター （盛岡市本町通3丁目19-1 岩手県精神保健福祉センター内）	019-629-9617	■電話・面接（要予約）相談 月～金 （祝祭日及び12 /29～1 /3を除く） 9:00～ 16:30	当事者グループ「小さな集まり」を開催しています（要予約）。P17参照。

(11) こども・若者に関する相談先

【こども・青少年相談】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	
こども家庭センター （こども相談室）	0120-087440 （通話無料） 019-613-7520	■面接・電話相談 月～金（祝日・年末年始は除く） 8:30～17:30 ■メール相談 kodomosoudan@city.morioka.iwate.jp ■相談入力フォーム（盛岡市ホームページ） メール、相談入力フォームは24時間受付（対応可能時間は開所時間内） ■チャット相談 （NPO法人「あなたのいばしょ」の盛岡市専用窓口）	■ホームページ ■あなたのいばしょ （盛岡版）
こども家庭センター （青少年女性担当）	019-613-7521	■電話・面接相談 月～金（祝日・年末年始は除く） 8:30～17:30	

【若者の自立支援（就労、社会参加等）に関する相談】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
NPO法人もりおかユースポート もりおか若者キャリアサポートセンター （盛岡市盛岡駅前通16-15 保科済生堂ビル3階）	019-625-8460	■電話・面接（要予約）相談 月～金、第2・4土曜日 10:00～17:00 （相談受付10:00～16:00） ※ 毎週火曜日は18:00～20:00 （相談受付18:00～19:00）も対応しています。	
もりおか若者サポートステーション （盛岡市盛岡駅前通16-15 保科済生堂ビル4階）	019-625-8460	■電話・面接（要予約）相談 月～金、第2・4土曜日 10:00～17:00 （相談受付10:00～16:00） ※ 毎週火曜日は18:00～20:00 （相談受付18:00～19:00）も対応しています。	公認心理士によるカウンセリングも実施しています。（要予約）

【ヤングケアラーに関する相談】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
岩手県ヤングケアラー 相談支援窓口 NPO法人もりおかユースポート （盛岡市盛岡駅前通16-15 保科済生堂ビル3階）	080-8201-4053	■電話・面接（要予約）相談 月～金、第2・4土曜日 10:00～17:00 ※毎週火曜日は18:00～20:00も 対応しています。	

(12) 女性・男性相談、セクシュアリティに関する相談

【女性相談】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
こども家庭センター （青少年女性担当）	019-613-7521	■電話・面接相談 月～金（祝日・年末年始は除く） 8:30～17:30	
もりおか女性センター	019-604-3304	■電話・面接相談(予約優先) 月、火、金 10:00～17:00 水、木　　10:00～20:00 （毎月第2火曜、年末年始、 土・日・祝日は休み） ■メール相談も受け付けています （ホームページの相談フォームから ご相談ください。）	

【男性相談】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
もりおか女性センター	019-604-3304	■電話・面接相談（要予約） 原則毎月第2土曜日 ※詳細はホームページにて確認のこと	男性相談員が対応します。

【セクシュアリティに関する相談】

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
もりおか女性センター LGBT相談	019-604-3304	■電話相談のみ（要予約） 月、火、金　10:00～17:00 水、木　　10:00～20:00 （毎月第2火曜、年末年始、 土・日・祝日は休み）	
岩手県男女共同参画センター LGBT相談	019-601-6891	■電話・面接（要予約）相談 毎週火・金曜日　16:00～19:00 （祝日にあたる火・金曜日はお休み） 相談料無料	地域で暮らすLGBTの人達の悩みに応えるために電話相談を受け付けています。

(13) 借金や悪質商法、契約トラブル等に関する相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
盛岡市消費生活センター （盛岡市内丸3-46 盛岡市役所内丸分庁舎4階）	019-624-4111	■電話・面接相談 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:00受付	出会い系サイト、内職商法被害などの相談も受け付けています。

(14) くらしやお金の相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
消費者信用生活協同組合 （盛岡市南大通1丁目8-7 CFCビル2階）	019-653-0001	■電話・面接（要予約）相談 月～土　9:00～17:00	多重債務相談や生活貸金の貸付を行っています。ギャンブル依存等の相談も受け付けています。
盛岡市くらしの相談支援室 （盛岡市内丸3-46 盛岡市役所内丸分庁舎2階）	019-626-1215	■電話・面接（要予約）相談 月～金　（祝日・年末年始を除く） 9:30～16:30	事前に電話にてお問合せください。

(15) 高次機能障害についての相談

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	備　考
いわてリハビリテーションセンター	019-692-5800	■電話相談・面接相談（要予約） （祝日・年末年始を除く） 月～金　9:00～17:00	mail: koujinou- shienreha@irc.or.jp
NPO法人 いわて高次脳機能障害友の会 イーハトーヴ	019-652-1137	■電話・面接（要予約）相談 （祝日・年末年始を除く） 月～金　10:00～17:00	mail: koujinou_iwate@yahoo. co.jp

(16) 高齢者に関する相談（介護、在宅生活の悩みごと等）に関する相談

地域包括支援センター

名称	担当地区	所在地	電話番号
盛岡駅西口地域包括支援センター	西厨川・桜城	盛岡駅西通一丁目2番地2号	606-3361
仁王・上田地域包括支援センター	仁王・上田	高松二丁目6番地39号アーバンレジデンス102号	661-9700
浅岸和敬荘地域包括支援センター	米内・山岸	浅岸三丁目23番地50号	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター	松園	西松園二丁目5番地1号	663-8181
五月園地域包括支援センター	簗川・中野	東山二丁目5番地19号	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター	青山・東厨川	南青山町13番地30号	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター	みたけ・北厨川	月が丘三丁目7番地5号	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター	本宮・仙北	本宮一丁目6番地48号	636-3720
地域包括支援センター川久保	見前・津志田	津志田 26地割30番地1	635-1682
飯岡・永井地域包括支援センター	永井	永井19地割37番地5	656-7710
玉山地域包括支援センター	巻堀・好摩	好摩字夏間木70番地190	682-0088

介護支援センター

名称	担当地区	所在地	電話番号
ケアガーデン高松公園介護支援センター	緑が丘	上田字毛無森2番地7	665-2175
ヴィラ加賀野介護支援センター	城南・加賀野	加賀野三丁目1番地6号	651-5723
城南介護支援センター	杜陵・城南・大慈寺	神明町 8番地4号	621-1215
おでんせ介護支援センター	土淵	上厨川字横長根76番地1	648-0621
千年苑介護支援センター	繋・太田	上太田穴口53番地	658-1190
希望の里介護支援センター	乙部	乙部5地割41番地1	696-4386
都南あけぼの荘介護支援センター	飯岡	湯沢4地割25番地1	639-2528
秀峰苑介護支援センター	渋民・玉山・薮川	下田字石羽根99番地901	669-5101

介護支援センターは、地域包括支援センターのブランチ（窓口）として相談をお受けしています。

お近くの地域包括支援センターまたは介護支援センターへご相談ください。

2. 手帳・障害福祉サービスについて

	相談・問合せ先	電話番号
精神障害者保健福祉手帳	**盛岡市障がい福祉課 給付係** （盛岡市内丸12-2） ※ 手続きは、都南総合支所 税務福祉係、玉山総合事務所住民福祉課でも行うことができます。	019-613-7943

● 一定の精神障がいの状態にある方に交付される手帳で、障がいの程度によって1級から3級まで等級があります。
初診日から6か月を経過した日から申請できます。
※ 有効期限は2年。更新手続きは期限の3か月前から可能ですが、期限終了の2か月前までに済ませるようにお願いします。

必要書類	新規・更新	再交付（破損、紛失、汚損）	その他（変更、死亡等）
①精神障害者保健福祉手帳申請書	○		
②精神障害者保健福祉手帳再交付申請書		○	
③手帳用診断書	○ いずれか		
④精神障害を事由とした障害年金証書と直近の振込通知書（または直近の振込額がわかる通帳）	○ いずれか		
⑤特別障害給付金受給資格者証と直近の国庫金振込通知書	○ いずれか		
⑥写真（たて4㎝・よこ3㎝）1枚	○（新規）※	○	
⑦印鑑	○	○	○
⑧これまで使用していた手帳	○（更新のみ）	○（紛失を除く）	○
⑨変更届もしくは返還届			○
⑩マイナンバーが確認できる書類	○	○	○

※ 等級変更等が生じる方は、写真が必要な場合があります。

障がい福祉サービスについて

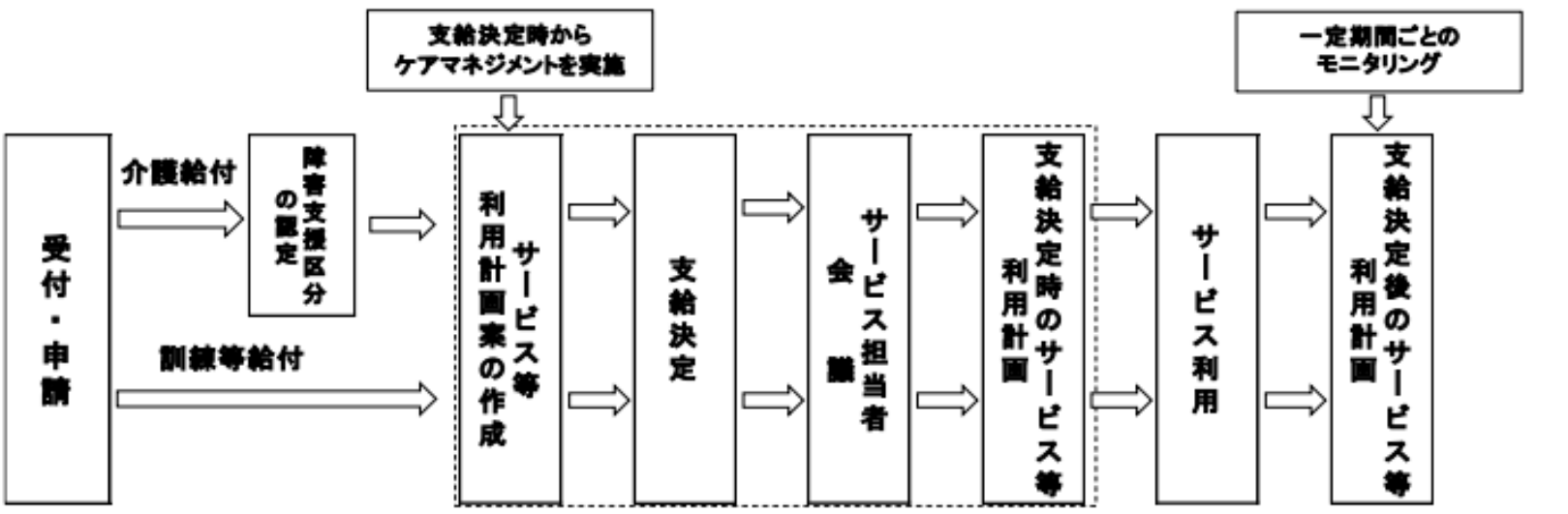
●障がい福祉サービスとは

障がい福祉サービスは、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律（障害者総合支援法）」に基づいて、個々の障がい程度や勘案すべき事項（社会活動や介護者、居住等の状況）を踏まえて個別に支給決定が行われる「自立支援給付」と市町村の創意工夫により、利用者の方々の状況に応じて柔軟に実施できる「地域生活支援事業」に大別されます。

障がい福祉サービスを利用するための手続き	相談・問合せ先	電話番号
	盛岡市障がい福祉課　相談認定係 （盛岡市内丸12-2）	019-626-7508

(1) 障がい福祉サービス利用の流れ（障がい福祉課発行　ふれあいの街より）

▼障害者総合支援法でのサービス利用・手続きの基本的な流れは、次のとおりです。



(2) サービスについて　※ 精神障がい者が利用できるサービスを中心に掲載

訪問系サービス	日中活動系サービス						居住系サービス		地域相談支援サービス	その他のサービス（地域生活支援事業）	
居宅介護（ホームヘルプ）	生活介護	自立訓練（機能訓練・生活訓練）	就労選択支援	就労継続支援（A型・B型）	就労移行支援	就労定着支援	短期入所（ショートステイ）	共同生活援助（グループホーム）	地域移行支援・地域定着	地域活動支援センター事業	日中一時支援事業
介護給付	訓練等給付						介護給付	訓練等給付			

※ 詳しいサービス内容については、市役所ホームページ（ID:1004120）または、ふれあいの街（障がい福祉課発行）参照

① 盛岡市役所　障がい福祉課ホームページ
https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/shogai/shogaiservice/1004120.html

② 盛岡市役所　障がい福祉課 「ふれあいの街」
https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/shogai/info/1003952.html

①障がい福祉サービス　②「ふれあいの街」PDF

3. 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方が受けられる軽減や割引について

※制度によっては制限や条件があり、利用できないこともありますので、詳しくは担当までお問合せください。

(1) 税制上の優遇措置

	①	②	③	④	⑤	⑥
区　分	所得税 住民税 控除	利子等の 非課税	相続税の控除	贈与税の 非課税	自動車税・ 自動車取得税 課税の免除	軽自動車税の 課税免除
問合せ先	<u>所得税の控除について</u> ・盛岡税務署 ☎622-6141 又は ・勤務先の給与担当 <u>市県民税の控除について</u> 盛岡市市民税課 ☎613-8499	各金融機関、 郵便局など	盛岡税務署 (本町通3-8-37) ☎622-6141	盛岡税務署 (本町通3-8-37) ☎622-6141	岩手県盛岡広域振興局県税部 (内丸11-県合同庁舎3階) ☎629-6546	盛岡市市民税課 (市役所本館2階) ☎613-8499

(2) 県の公共施設の利用料の免除(盛岡市の公共施設の使用料も割引される場合があります)

文化・教養施設	県立博物館・県立美術館・県立農業博物館・県立水産科学館
スポーツ・レクリエーション施設	県営屋内温水プール・福祉の里センター・いわて子どもの森・ふれあいランドいわて・岩洞湖家族旅行村・勤労身体障がい者体育館・花巻広域公園・御所湖広域公園・県営スキージャンプ村・県営運動公園・県営体育館・県営武道館・県営野球場・県北青少年の家(スケート場)・県営スケート場・船越家族旅行村・種市海岸休養施設

(3) その他

その他助成等	相談・問合せ先	電話番号
NHK受信料金の免除 （非課税世帯または1級の方のみ）	盛岡市障がい福祉課 自立支援係 （市役所本館5階）	613-8346
福祉タクシー券・ガソリン等助成券 （1級の方のみ）	盛岡市障がい福祉課　自立支援係 （市役所本館5階）	613-8346
作業所通所交通費助成制度	盛岡市障がい福祉課　給付係 （市役所本館5階）	613-7943
JR鉄道運賃の割引	JRお問い合わせセンター	050-2016-1600
IGRいわて銀河鉄道の乗車券割引サービス	IGRインフォメーション	626-9151
バス運賃の割引	岩手県交通	654-2141
	岩手県北バス	641-1212
	JRバス東北	604-2211
タクシー運賃の割引	盛岡地区タクシー協会	623-8511
航空運賃の割引	詳しくは各航空会社等に お問合せください。	
フェリー旅客運賃の割引	各フェリー会社等に お問合せください。	
生活保護を受給している方で 障害者加算の認定が受けれる場合があります	盛岡市生活福祉第一課・第二課 （盛岡市役所内丸分庁舎3階）	651-4111(代)
携帯電話基本料金の割引	各電話会社	
NTT電話番号無料案内	NTTフリーダイヤル	0120-104174
生活福祉資金の貸付	各地区の民生委員 ・盛岡市社会福祉協議会	

※ 詳しいサービス内容については、市役所ホームページ（ID:1004120)または、ふれあいの街（障がい福祉課発行）参照

① 盛岡市役所　障がい福祉課ホームページ
https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/shogai/shogaiservice/10041

② 盛岡市役所　障がい福祉課 「ふれあいの街」
https://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/shogai/info/1003952.html

①障がい福祉サービス　②「ふれあいの街」PDF

4. 医療費助成等

自立支援医療（精神通院医療）	相談・問合せ先	電話番号
	盛岡市障がい福祉課　給付係 （盛岡市内丸12-2） ※ 手続きは、都南総合支所 税務福祉係、玉山総合事務所 住民福祉課でも行うことができます。	019-613-7943

●精神・神経疾患で継続して通院医療が必要な方に対して、通院医療費を公費で助成します。
（デイケア、訪問看護等も含みます。）

☆費　用	医療費の10%の自己負担があります。 ただし、世帯の所得状況により、月額負担上限が定められます。
☆必要書類	①申請書 ②精神通院医療用診断書 （精神障害者保健福祉手帳を手帳用診断書にて同時申請する場合は不要です） ③健康保険証の写し ④印鑑 ⑤自立支援医療受給者証（更新の方のみ） ⑥マイナンバーが確認できる書類 ◆その他年金証書等必要な場合があります。詳しくは上記にお問い合わせください。
備　考	※ 有効期限は1年。更新手続きは期限の3か月前から可能ですが、期限終了の2か月前までに済ませるようにお願いします。また、継続の場合、病院の指示により精神通院用診断書の提出を省略することができます。かかりつけの病院でご確認ください。

重度心身障がい者医療費助成	相談・問合せ先	電話番号
	盛岡市医療助成年金課 医療助成係 （盛岡市内丸12-2） ※手続きは、都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所 住民福祉課でも行うことができます。	019-626-7528

●重度心身障がい者（児）に対して、医療費の一部負担金の全額又は一部を助成します。

☆対　象	①身体障害者手帳1・2級の交付を受けている方 ②特別児童扶養手当支給対象児童（1級のみ） ③国民年金法における障害基礎年金1級受給者（特別障害給付金の受給者で障害の程度が障害基礎年金1級相当に該当する人を含む） ④療育手帳Aの交付を受けている方 ⑤精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方 ※　⑤の方は令和7年8月と手帳交付月のいずれか遅い月の診療分から助成対象になります。

後期高齢者医療制度	相談・問合せ先	電話番号
	盛岡市健康保険課 高齢者医療係 （盛岡市内丸12-2） ※手続きは、都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所住民福祉課でも行うことができます。	019-613-8439

●75歳以上の方が加入対象となる高齢者の医療制度です。身体上または精神上の障がいがあって、日常生活を営むのに支障のある方は、申請により65歳から後期高齢者医療の障害認定を受け加入することができます。対象となる方は、以下のとおりです。

☆対　象	65歳以上75歳未満の方で次のいずれかに該当する方 ①身体障害者手帳1級から3級及び4級の交付を受けている方のうち、下肢障害（1・3・4号）、音声機能、または言語機能障害の方 ②障害年金受給権者（1級・2級） ③精神障害者保健福祉手帳1・2級の交付を受けている方 ④療育手帳Aの交付を受けている方
☆給付内容	次の一部負担金を除く全額を給付。ただし、保険のきかない診療・薬剤は除かれます。 ・外来・入院とも1割負担・2割負担・3割負担（負担割合は所得状況によって決定されます。）
☆必要書類	①身体障害者手帳、障害基礎年金証書、精神障害者保健福祉手帳または療育手帳 ②健康保険証等

高額療養費の申請	相談・問合せ先	電話番号
	・盛岡市国民健康保険加入の方 ⇒盛岡市健康保険課 給付係 （盛岡市内丸12-2）	019-613-8436
	・上記以外の保険に加入の方 ⇒加入している保険へ	

●「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付をうけ、医療機関窓口で提示すれば、同じ医療機関における受診月1ヵ月の自己負担額が、自己負担限度額までとなります（マイナ保険証をお持ちの方は交付申請の必要はありません）。
※ 70歳以上の住民税課税世帯の方であって、自己負担限度額の区分が「一定以上所得者（現役並み所得者）Ⅲ」又は「一般」に該当する場合は、「限度額適用認定証」の交付申請の必要はありません。
●複数の医療機関にかかったときは、高額療養費の申請ができる場合もありますので、詳しくは上記にお問合せください。

福祉医療資金貸付制度	相談・問合せ先	電話番号
	盛岡市医療助成年金課 医療助成係 （盛岡市内丸12-2）	019-626-7528

●乳幼児、小学生、中学生、高校生等、妊産婦、ひとり親家庭等、重度心身障がい者、中度身体障がい者の各医療費助成を受けている方で、医療費の支払いが一時的に困難な場合、その資金を無利子で借りることができます。

５．年金等

	相談・問合せ先	電話番号
障害年金	・国民年金（障害基礎年金） ⇒盛岡市医療助成年金課 年金係 （盛岡市内丸12-2） ※ ただし、初診日時点で厚生年金加入中の配偶者に扶養されていた場合は、盛岡年金事務所にお問合せください。	019-626-7529 （直通）
	・厚生年金（障害厚生年金） ⇒日本年金機構盛岡年金事務所 （盛岡市松尾町17-13）	019-623-6211 （代）

● 65歳前に初診日のある病気やけががもとで、一定の障害の状態になった場合に年金を受けとることができる制度です。障害年金を受けとるためには、年金保険料の納付要件を満たしていることが必要です。
厚生年金加入中に初診日がある場合は障害厚生年金（１級から3級）、国民年金加入中又は20歳未満時等に初診日がある場合は障害基礎年金（1級又は2級）が支給されます。

	相談・問合せ先	電話番号
特別障害給付金	・盛岡市医療助成年金課 年金係 （盛岡市内丸12-2）	019-626-7529 （直通）
	・日本年金機構盛岡年金事務所 （盛岡市松尾町17-13）	019-623-6211 （代）

● 次の①、②いずれかの者で、国民年金に任意加入していなかった期間内に病気やけがの初診日があり、現在、障害基礎年金1・2級相当の障害に該当する方について、福祉的措置として創設された制度です。
①平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生
②昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった厚生年金に加入していた人などの配偶者

	相談・問合せ先	電話番号
心身障害者 扶養共済制度	盛岡市障がい福祉課　自立支援係 （盛岡市内丸12-2）	019-613-8346

● 障がいのある方を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定の掛金を納めることにより、保護者に万一（死亡または重度障がい）のことがあったとき、残された障がいのある方に終身一定額の年金を支給する制度です。

６．仕事に関すること

(1) 相談窓口

相談・問合せ先	電話番号	相談方法	内　容
盛岡公共職業安定所（ハローワーク盛岡） （盛岡市紺屋町7-26）	**019-624-8904**	**■電話・面接相談** 月～金（祝日・年末年始を除く） 8:30～17:15	職業紹介や雇用保険の失業等給付、障がいをお持ちの方の就労に係る支援や各種助成金制度の利用について相談ができます。
岩手障害者職業センター （盛岡市青山4丁目12-30）	**019-646-4117**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～金（祝日・年末年始を除く） 8:45～17:00 **■業務説明会・個別相談（要予約）** 毎月２回火曜日午後 業務説明：13:00～13:30 個別相談：13:40～15:10 ※予約順（１人30分間）	ハローワークなどの関係機関と連携し、障がいのある方に対して、職業相談や職業評価のほか、就職に向けた課題改善のための職業準備支援、職場定着のためのジョブコーチ支援、うつ病等により休職している方の職場復帰のための支援などを行います。事業主に対して雇用管理に関する相談を行います。
盛岡広域障害者就業・生活支援センター （盛岡市本町通3丁目19-1 盛岡広域圏障害者地域 生活支援センター内）	**019-605-8822**	**■電話・面接（要予約）相談** 月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:00	障がい者の就業についての相談に応じ、職場実習の斡旋や就業に伴う生活面の支援を行います。

(2) 職業訓練

社会適応訓練事業	相談・問合せ先	電話番号
	岩手県県央保健所 保健課 （盛岡市内丸11-1）	**019-629-6573**

● 在宅の精神障がい者の方が一定期間（最大3年）協力事業所に通うことにより、仕事や人間関係を通じて病気のために低下した持久力・集中力・対人能力・環境への適応能力等を養うための訓練を行い、社会的自立を促進し社会参加を図ろうとするものです。
※ 協力事業所の訓練内容（例）：野菜栽培・販売、食器洗い、清掃や洗濯等

7. 権利擁護等

日常生活自立支援事業 （あんしんねっと）	相談・問合せ先	電話番号
	盛岡市社会福祉協議会 （盛岡市若園町2-2）	019-656-9271
●高齢の方や障がいを持った方が地域で安心して生活が送れるよう、福祉サービスの利用手続きの援助や代行、また、それに伴う日常的金銭管理などを行います。		
☆ 対　象	認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者など判断能力が不十分な方	
☆ 利用料	相談や支援計画の作成は無料ですが、契約後の援助は有料です（生活保護世帯は無料）。 初めの1時間は1,300円、以降1時間ごとに650円加算。 **※10月1日から利用料が改訂されます。詳しくは、お問合せ先へご連絡ください。**	

成 年 後 見 制 度	相談・問合せ先	電話番号
	・盛岡広域成年後見センター（成年後見センターもりおか内） （盛岡市大通一丁目1-16岩手教育会館2階）	019-626-6112
	・盛岡家庭裁判所 （盛岡市内丸9-1）	019-622-3457
	・リーガルサポートいわて（司法書士会） （盛岡市本町通2丁目12-18）	019-653-6101
	・日本司法支援センター法テラス岩手 （盛岡市大通1丁目2-1 岩手県産業会館本館2階）	ナビダイヤル 0570-078382 ※IP電話の方は 050-3383-5546
	・ぱあとなあ岩手(社会福祉士会) （盛岡市中野2丁目16-1　SETビル3階A号室）	019-613-5505
●判断能力が十分ではない方を法律的に支援する制度です。		
☆対　象	認知症の方・知的障がい者・精神障がい者など判断能力が十分ではない方	

人 権 擁 護	相談・問合せ先	電話番号
	盛岡地方法務局 人権擁護課 （盛岡市盛岡駅西通1丁目9-15）	0570-003-110
●人権に関すること全般の相談に応じています。電話はナビダイヤルです。		

8. 当事者やご家族等の集まり

(1) 教室等

依存症家族教室	問合せ先	電話番号
	岩手県精神保健福祉センター （盛岡市本町通3丁目19-1）	**019-629-9617**
● 依存症についての正しい知識を学び、家族の健康回復と関わり方の工夫を一緒に考えていきます。		
☆対 象	アルコール依存や薬物依存等の問題を抱える方の家族	

ＳＭＡＲＰＰ（スマープ）	問合せ先	電話番号
	岩手県精神保健福祉センター （盛岡市本町通3丁目19-1）	**019-629-9617**
● SMARPP（スマープ）という物質使用障害治療プログラムのテキストを用いて、薬物依存症当事者の回復支援グループを行っています。ワークブックにそって物質依存のメカニズムや物質の心身への影響などを学習したり、生活について振り返りながら、薬物を使いたい気持ちへの対処法について、ともに考えていきます。		
☆対 象	違法薬物、危険ドラッグ、処方薬などの薬物依存にお悩みの方	

カフェ－絆－	問合せ先	電話番号
	未来の風せいわ病院 （盛岡市手代森9地割70-1）	**019-696-2055**
● 統合失調症についての理解を深めていただくための家族教室です。講話後、日頃疑問に思っていることや悩んでいることなどを話し合い、家族が元気になるための座談会を行っています。		
☆対 象	統合失調症当事者を支えているご家族の皆様	

カフェ－紬－	問合せ先	電話番号
	未来の風せいわ病院 （盛岡市手代森9地割70-1）	**019-696-2055**
● ゲーム依存についての理解を深め、子どもへの対処方法などを学ぶ家族教室です。講話後、日頃疑問に思っていることや悩んでいることなどを話し合い、家族が元気になるための座談会を行っています。		
☆対 象	ゲーム障害の当事者を支えているご家族の皆様 **※未来の風せいわ病院に通院している方の家族に限る**	

家族による相談サロン	問合せ先	電話番号
	盛岡セキレイ会 （盛岡市精神保健福祉家族会）	**019-637-9318** （下屋敷）
● 精神障害の方を抱える家族の相談サロンです。（月1回・第一金曜日の午後：都南地区保健センター） 家族でなければ理解できないことや当事者支援を話し合ったり、福祉や医療サービスの勉強会を行っています。		
☆対 象	精神障がいの方を抱えるご家族ならどなたでも	

(2) 当事者会

【精神障がい全般】　●対象：精神障がいを抱えている方

名　称	問合せ先	電話番号	備　考
ほほえみの会	**岩手県精神保健福祉センター** （盛岡市本町通3丁目19-1）	019-629-9617	精神障がいを抱えている人達が自主的に集まり、レクリエーションや話し合いをしています。
風の会	**風の会事務局** （**岩手県精神保健福祉センター** （盛岡市本町通3丁目19-1））	019-629-9617	精神障がいを抱えている人達が、「風の会」から世の中に何か発信できたらと考え、絵画を通じた当事者活動を展開しています。年2～3回交流会を開催しています。

【自死遺族交流会】　●対象：大切な人を自死（自殺）で亡くされた方

名　称	問合せ先	電話番号	備　考
りんどうの会	**りんどうの会事務局** **岩手県精神保健福祉センター** （盛岡市本町通3丁目19-1）	019-629-9617	普段なかなか語れない苦しさや悲しさを同じ体験を持つ人同士で語り合い、思いを分かち合う場です。
わかちあいの会	NPO法人 **いわてソーシャルサポートセンター** （ソーシャルサポートセンターもりおか 盛岡市本町通1丁目9-14）	019-652-8221	様々な思いを語り、これからのことを一緒に考える場です。

【ひきこもり】　●対象：大人のひきこもり当事者

名　称	問合せ先	電話番号	備　考
大人のひきこもり当事者の会 晴天なり。	**盛岡ひきこもり当事者の会** **晴天なり。** （協力:盛岡市社会福祉協議会 （盛岡市若園町2-2 ℡019-656-9271））	ホームページ http://seitennari.com/	大人のひきこもり当事者・経験者が気軽に集まり、雑談や、ゲーム等を通して交流する会です。
小さな集まり	**岩手県精神保健福祉センター** （盛岡市本町通3丁目19-1）	019-629-9617	社会復帰や社会生活に不安を抱える人達が、ゆっくり語り合う場です。グループでの話し合いを通して社会復帰や社会生活の不安を減らすことを目指していきます。

(3) 家族会等

名　称	問合せ先等	電話番号
NPO法人 岩手県精神保健福祉連合会	ふれあいランド岩手内 （盛岡市三本柳8-1-3） 平日の9:00～16:00 https://www.ganfukuren.com	019-637-7600
KHJ　いわて石わりの会 ひきこもり家族会	佐々木　善仁	080-1830-9046
盛岡セキレイ会 （盛岡市精神保健福祉家族会）	下屋敷　正樹	019-637-9318
全国ギャンブル依存症家族の会 岩手	担当：佐藤 日時：毎月第3土曜日13：30～15：30 会場：いわて県民情報交流センター　アイーナ （盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1）	090-5598-6575
GAFA（ガーファ）盛岡ステップ （ギャンブルに問題を抱える人の 家族や友人の自助グループ）	日時：毎週金曜日13：30～15：00 会場：いわて県民情報交流センター　アイーナ （盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1）	メール gafa.morioka@gmail.com GAFAホームページ https://gafa-official.org
ギャマノン盛岡グループ （ギャンブル問題を抱える方の家族友人の会）	日時：毎月第2水曜日13：30～15：30過 毎月第1・3・4・5水曜日19：00～20：30 （SkypeからTeamsのグループチャットでのミーティングを開催） 会場：カトリック四ツ家教会 （盛岡市本町通2－12－25）	メール gamanon.morioka.moon@gmail.com ホームページ http://www.gamanon.jp/home
消費者信用生活協同組合 ギャンブル依存症のご本人・ご家族の グループミーティング「語り合い空間」	日時：家族グループ 毎月第3木曜日18：30～20：30 会場：CFC第二ビル3階会議室 （盛岡市大通1丁目8番7号	019-653-0001

（4）精神保健ボランティア団体

名　称	問合せ先	電話番号
秋桜（こすもす）の会	盛岡市玉山総合事務所 住民福祉課 （盛岡市渋民字泉田360）	019-683-3869

9. 地域の自助グループ等

	相談・問合せ先		電話番号等	日時・会場等	備　考
アルコール関係	岩手県断酒連合会	竹中	090-9033-1598	●アドレス yasuo-39@hotmail.co.jp	
	岩手みちのく断酒会	白沢	019-697-7539 （19:00以降） 090-2881-7097	●仙北地区活動センター 毎月　第1・2・3・4日曜日 13:00～15:00 ●桜城老人福祉センター 毎月　第5日曜日 13:00～15:00	お酒の問題で悩む人たちの自主的なグループです。
	盛岡中央断酒会	角掛	090-6229-8592 019-638-5689	●ふれあいランド岩手 （三本柳） 毎週日曜日 10:00～12:00	
	AA （アルコホーリクス・アノニマス）	AA日本ゼネラルサービスオフィス（JSO）	03-3590-5377	月～金（土・日・祝日を除く） 10:00～18:00 ●ホームページ http://www.aajapan.org	アルコール依存症からの回復を目指す共同体です。1時間前後のミーティングを定期的に開いています。
	AA盛岡グループ	藤原	090-4478-7851	●アイーナ 日曜日　13:30～15:00 ●四ツ家教会 木曜日　19:00～20:00	
アルコール・薬物など	ASK：特定非営利活動法人アスク （アルコール薬物問題全国市民協会）		03-3249-2552 （電話ガイド）	月～金　10:00～18:00 （年末年始、祝祭日を除く）	アルコール・薬物問題、嗜癖、アダルトチルドレン（AC）に関する各地の相談先や自助グループを紹介しています。
薬物関係	NA （ナルコティクス・アノニマス）	秋田ダルク	018-827-3668	●四ツ家教会 毎週水曜日 19:00～20:30 ●ホームページ http://najapan.org/meeting/tohoku	薬物を使わないために、定期的に仲間と会うことで回復に向かっている薬物依存症者の集まりです。当事者でない方も参加できますが、発言権はありません。薬物に関することでお困りの方は直接会場へお越しください。
窃盗	KA岩手 （クレプトマニアクス・アノニマス） （窃盗の問題で悩む本人・家族の会）		アドレス ka.iwate.g@gmail.com	●アイーナ 月1回　基本第3土曜日 13:00～15:00 ●ホームページ https://kaiwateg.wixsite.com/kaiwate	窃盗症当事者たちによる自助グループとその関係者・家族による家族会で構成されています。どちらもクローズド・ミーティング（言いっぱなし、聞きっぱなし）を基本に行います。初めて参加頂く方には参加申込をお願い致します。

	相談・問合せ先	電話番号等	日時・会場等	備　考
ギャンブル	**消費者信用生活協同組合** ギャンブル依存症のご本人・ご家族のグループミーティング「語り合い空間」	019-653-0001	●CFC第二ビル3階会議室 （盛岡市大通1丁目8番7号 ●本人グループ 毎月第2・4木曜日 18:30～20:30	ギャンブルを繰り返し、やめたいのにやめられないご本人が、本来の自分らしい生き方に戻っていただけるようお手伝いします。専門家とのカウンセリングだけでなく個別面談（ギャンブル依存、ネット依存、ひきこもり等の相談）も可能です。
	GA（ギャンブラーズ・アノニマス）盛岡グループ （ギャンブル問題からの回復をめざす本人の会）	アドレス ga.morioka.group.info@gmail.com	●カトリック四ツ家教会 （盛岡市本町通２－１２－２５） ●毎月第１・２・４・５金曜日 19:00～20:30 毎月第３土曜日 19:00～20:30 ●ホームページ http://www.gajapan.jp/jicsc-njp.html	ギャンブルが原因でさまざまな問題を起こし、自分の生活がどうにもならなくなった人が、自分の体験を話し、ほかの人の話を聞くことによって、ギャンブルのない一日を送れるようにする自助グループです。事前の予約・申し込みの必要はなく、直接会場にお越しください。
	GA岩手		●盛岡中央公民館 （盛岡市愛宕町１４－１） 毎週木曜日　19:00～20:30 ●ホームページ http://www.gajapan.jp/jicmp-njp.html	

10. 盛岡市内及び近郊の精神科等の医療機関（盛岡市医師会ホームページより）

病院名	郵便番号	住　所	電話番号	デイケア	有床
岩本クリニック	020-0034	盛岡市盛岡駅前通3-63 第2甚ビル2階	625-3134		
岩手県立中央病院	020-0066	盛岡市上田１－４－１	653-1151		
駅前メンタルクリニック	020-0034	盛岡市盛岡駅前通9-10 丸善ビル4階	606-5378		
加茂谷心療内科	020-0884	盛岡市神明町7-32	623-3523		
葛クリニック	020-0066	盛岡市上田4-20-59	651-5433		
智田医院	020-0016	盛岡市名須川町20-15	626-6060		
都南病院	020-0832	盛岡市東見前6-40-1	638-7311	○	○
内科クリニックすずき	020-0105	盛岡市北松園２－15－４	662-2888		
なないろのとびら診療所	020-0861	盛岡市仙北２－１－20	601-3101		
原田内科脳神経機能クリニック	020-0004	盛岡市山岸３－２－１ （山岸中央ビル1階）	662-7533		
ひめかみ病院	028-4134	盛岡市下田字陣場41-10	683-2121	○	○
ふじメンタルクリニック	020-0066	盛岡市上田１丁目3-10 イースタンキャッスル201	606-3900		
三田記念病院	020-0807	盛岡市加賀野３－14－１	624-3251	○	○
未来の風せいわ病院	020-0401	盛岡市手代森９－70－１	696-2055	○	○
盛岡観山荘病院	020-0114	盛岡市高松４－20-40	661-2685	○	○
盛岡北心療クリニック	020-0121	盛岡市月が丘３－29-2	643-0321		
もりおか心のクリニック	020-0866	盛岡市本宮６－1-48	613-6677	○	
盛岡市立病院	020-0866	盛岡市本宮５－15-1	635-0101		○
盛岡赤十字病院	020-8560	盛岡市三本柳６－１－１	637-3111		
			※新患は受け付けておりません		
盛岡友愛病院	020-0834	盛岡市永井１２－１０	638-2222		○
岩手医科大学附属病院	028-3695	紫波郡矢巾町医大通2-1-1	613-7111		○
かなもり神経科内科クリニック	020-0637	滝沢市高屋敷平11-39	684-2777		
平和台病院	028-3311	紫波町犬渕字南谷地110-５	672-2266		○

児童精神科

病院名	郵便番号	住　所	電話番号	デイケア	有床
岩手県立療育センター	028-3609	矢巾町医大通２－１－３	601-2777		
前多小児科クリニック	020-0034	盛岡市盛岡駅前通９－10 丸善ビル５階	601-7478		

11. その他関連情報

(1) 自殺予防やこころの健康を支援する相談窓口

相談先	連絡先	内　容
「こころの耳」 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）	http://kokoro.mhlw.go.jp/	専門の相談機関や医療機関を探すことができるほか、悩みを乗り越えた方の体験談などもあります。
知ることからはじめよう こころの情報サイト	https://kokoro.ncnp.go.jp/	こころの不調や病気に関する情報をまとめた総合サイト。
いのちと暮らしの相談ナビ （NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク）	https://www.lifelink-db.org/	条件を絞り込んで、相談窓口を調べることができます。
摂食障害情報ポータルサイト （一般の方向け）	https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_general/	摂食障害で悩んでいるご本人や、周囲で支えるご家族・友人等向け。
摂食障害情報ポータルサイト （専門職の方向け）	https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_pro/	摂食障害患者に対して医療や援助を提供する専門職(医療従事者・保健師・心理職)、学校関係者、スポーツ指導者向け。
多重債務についての相談窓口 （金融庁）	https://www.fsa.go.jp/soudan	借金問題の相談、ヤミ金融についての通報・相談など、金融についての法律相談の窓口一覧。
法テラス（日本司法支援センター）	0570-078374 ※IP電話からは03-6745-5600 https://www.houterasu.or.jp/	「借金」「離婚」など、様々な法的トラブルを解決するための相談の総合案内をしています。 ※ 通話料は固定電話なら 全国一律3分9.35円(税込)

(2) SNS相談

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク	特定非営利活動法人 あなたのいばしょ全国版	特定非営利活動法人 あなたのいばしょ盛岡市版	特定非営利活動法人 BONDプロジェクト （10代20代の女性のためのLINE相談）

	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア	
特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター （18歳以下の子どものためのチャット相談）	LINE	チャット

こころのハーモニー

発　行　　令和7年6月作成

編　集　　盛岡市保健所健康増進課