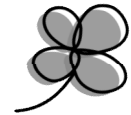




# こころの健康についての相談先



生きるのがつらい、消えてしまいたい。

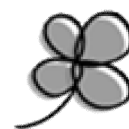
相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
北海道いのちの電話	011 - 231 - 4343	毎日 24 時間対応
自殺予防いのちの電話	0120 - <sup>なやみ</sup> - 783-556	毎月 10 日 8:00 ~ 翌日 8:00
北海道立精神保健福祉センター		
こころの電話相談	0570 - 064 - 556	月～金 9:00～21:00 土日祝 10:00～16:00 (12月29日～1月3日を除く)
来所相談(予約制)	011 - 864 - 7000	月～金 8:45～17:30
こころの健康電子メール相談	詳細はホームページをご覧ください <a href="http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm">http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm</a>	

なんとなく心や体が重く、つらい。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
千歳保健所 健康推進課	0123 - 23 - 3175	月～金 8:45～17:15
北海道立精神保健福祉センター		
こころの電話相談	0570 - 064 - 556	月～金 9:00～21:00 土日祝 10:00～16:00 (12月29日～1月3日を除く)
来所相談(予約制)	011 - 864 - 7000	月～金 8:45～17:30
こころの健康電子メール相談	詳細はホームページをご覧ください <a href="http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm">http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm</a>	
千歳市健康づくり課健康企画係	0123 - 24 - 0768 kenkozukuri@city.chitose.lg.jp	月～金 8:45～17:15

家庭生活の悩みを聞いてほしい。こどもの養育、教育のことで悩んでいる。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
北海道家庭生活総合かかりリングセンター		
家庭生活全般の電話相談	011 - 261 - 0811 011 - 232 - 1956 011 - 251 - 5394	月～土 10:00～12:00 13:00～16:00
面接相談(予約受付)	011 - 251 - 6408	月～金 10:00～16:00
千歳市子ども家庭課児童相談係	0123 - 24 - 0935 kodomokatei@city.chitose.lg.jp	月～金 8:45～17:15
千歳市教育委員会青少年課生徒指導係	0123 - 24 - 0859 seishonen@city.chitose.lg.jp	月～金 8:45～17:15



家族、恋人、パートナーから暴力を受けている。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
DV 相談ナビ	0570-0-55210 <small>ここいでんわ</small> (全国共通ダイヤル)	発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送されます。
北海道立女性相談援助センター	011 - 666 - 9955	月～金 9:00～17:00 17:30～20:00 土日祝 9:00～17:00 (年末年始を除く)
千歳市市民生活課 女性相談窓口	0123-24-0559 shiminseikatsu@city.chitose.lg.jp	月～金 9:00～17:00

犯罪、性犯罪にあつたらすぐに。

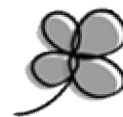
相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
北海道家庭生活総合カウンセリングセンター		
犯罪被害者相談	011-232-8740	月～金 10:00～16:00
性暴力専用ダイヤル	011-211-8286	月～金 10:00～16:00
性犯罪被害 110 番	011-242-0310	365日 24時間
性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH(さくらこ)	<small>さーなやむな おんなきゅーきゅー</small> 050-3786-0799	月～金 10:00～20:00

差別、いじめ、嫌がらせ等人権に関する問題で悩んでいる。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
みんなの人権 110 番	0570-003-110 (全国共通人権相談ダイヤル)	月～金 8:45～17:15

借金が返済できない。身に覚えのない請求が来た。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
法テラス・サポートダイヤル	0570 - 078374 <small>おなやみなし</small>	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
司法書士 困りごと“ほっと”ライン	011-211-1585	月～金 13:00～16:00 (祝休日・年末年始・お盆時期を除く)
消費者ホットライン	<small>いやや</small> 188	365日 24時間 (年末年始を除く)
北海道立消費生活センター	050-7505-0999	月～金 9:00～16:30
千歳市消費生活センター	0123-24-0193	月～金 9:00～17:00



### 仕事がつらい。不当な対応や解雇をされた。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
北海道労働局 総合労働相談コーナー	011-707-2700	
労働相談ホットライン	0120-81-6105 <small>はい ろーどーこーる</small>	月～金 17:00～20:00 土 13:00～16:00
こころのほっとライン (働く人のメンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関する相談)	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00

### 就職活動で困っている。

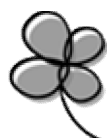
相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
ジョブカフェ北海道 北海道就業支援センター	011-209-4510	月～金 10:30～19:00 土 10:00～17:00

### ひきこもりについて相談したい。

相談機関	電話番号	相談時間
北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	月～金 9:30～12:00 13:00～16:00 (年末年始を除く)
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	月～金 8:45～17:30

### アルコールやギャンブルの依存について相談したい。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7000	月～金 8:45～17:30
G A 日本 (匿名性・ギャンブル)	046-240-7279	毎月最終週日曜 11:00～15:00
AA 北海道セントラル・オフィス	011-557-4329	月～金 11:00～16:00
北海道断酒連合会	011-642-2725	



## 大切な人をなくされたあなたに

交流会名	申込み・問合せ先	電話番号
自死遺族のための交流会	北海道立精神保健福祉センター	011 - 864 - 7000
相談機関	電話番号	相談時間
自死遺族相談ダイヤル	03 - 3261 - 4350	毎週木曜 11:00 ~ 19:00

どこに相談したらよいか分からない。

相談機関	電話番号・メールアドレス	相談時間
よりそいホットライン	0120-279-338 <small>つなく ささえる</small>	365日 24時間

総合的な相談先の案内 (厚生労働省ホームページ内・自殺対策 参照)

**悩み別 相談窓口情報等を紹介するサイト(電話相談先も案内されています)**

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000133648.html>

「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」「みんなのメンタルヘルス総合サイト」

「返済に困った場合の相談窓口一覧(金融庁)」 など 各ホームページへリンクできます

## 市内及び近隣の医療機関

医療機関名	住所	電話番号
千歳桂病院	千歳市蘭越 97 番地 2	0123-23-2101
千歳こぶしクリニック	千歳市幸町 3 丁目 15 番地 エレガンスビル 2 階	0123-23-1133
千歳病院	千歳市桂木 1 丁目 5 番地 6	0123-40-0700
本田記念病院	恵庭市下島松 619 番地 1	0123-36-7111
島松病院	恵庭市西島松 570 番地	0123-36-5181
北広島メンタルクリニック	北広島市栄町 1 丁目 5 番地 5	011-376-7373

### こころの健康についての相談先

発行 千歳市保健福祉部健康づくり課健康企画係

電話 0123-24-0768 (直通)

メール [kenkozukuri@city.chitose.lg.jp](mailto:kenkozukuri@city.chitose.lg.jp)

