

様々な悩みに関する相談窓口

	相談内容	日時	窓口	相談の詳細について
こころと身体	こころの相談	毎月実施、日程はお問い合わせください。	伊那市健康推進課保健係 ☎78-4111(内線2334~2338)	臨床心理士、健康心理士による相談 ※来所相談(要予約)
	健康相談	月～金 8:30～17:15	伊那市健康推進課保健係 ☎78-4111(内線2334~2338) 高遠町保健福祉係 ☎94-3696 長谷健康増進センター ☎98-1144	健康診断について 身体とこころの相談全般
	精神保健相談	①保健師 月～金 8:30～17:15 ②精神科医 毎月第3金曜日 14:00～17:00	伊那市保健福祉事務所 ☎76-6837	こころの悩み、アルコール、ギャンブル、薬物などの依存症、ひきこもり、認知症などに関する相談ができます。 ②来所相談(要予約) 相談時間1時間
こころ	長野県精神保健福祉センター相談	月～金 8:30～17:15	長野県精神保健福祉センター ☎026-226-0280	ストレス、うつ、依存症の悩みなど全般的なこころの相談 ※電話相談(必要に応じて来所相談)
	こころの健康相談統一ダイヤル	月～金 9:30～16:00	☎0570-064-556	「消えてしまいたい」「家族や友人が死にたいと言っている」「家族が自死してつらい」など自殺に関する相談
	松本いのちの電話	毎日 11:00～22:00	☎0263-29-1414(松本)	こころの悩みについての電話相談
女性	女性のための相談	火～土 8:30～17:00	男女共同参画センター「あいとびあ」 ☎0266-22-8822	家族・夫婦・男女関係など女性の方が抱える生活の中での悩み事
	配偶者による暴力など	月～金 8:30～17:15	長野県女性相談センター ☎026-235-5710	配偶者等からの暴力(暴言)、家庭、職場での問題など
	性暴力被害を受けた	毎日 24時間	長野県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」 ☎026-235-71232 メール相談※平日に回答します rindou-haeart@puref.nagano.lg.jp	
男性	男性のための相談	毎週金曜日 (お休みの日があります。) 17:00～19:00	男女共同参画センター「あいとびあ」 ☎0266-22-7111	家族・夫婦・男女関係など男性の方が抱える生活の中での悩み事
子育て	子どもに暴力(暴言)を振るってしまう	毎日 24時間	長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413	
高齢者	高齢者の全般的な悩み	月～金 8:30～17:15	伊那市福祉相談課相談支援係 ☎78-4111(内線2353・2354)	高齢者のこころの悩み、体の健康、認知症、介護全般に関する相談
生活	くらしと健康の相談会	9月、12月、3月 (各月4回実施) 13:30～15:30	伊那市保健福祉事務所 ☎0265-76-6837	弁護士による家庭問題、多重債務等の相談と保健師による健康相談 ※来所相談(要予約)
	経済的に生活が困窮している	月～金 8:30～17:00	まいさぼ伊那市 ☎72-8186	
	消費者トラブルに関して	月～金 8:30～17:00	伊那市役所 生活環境課内 ☎0265-96-8165	
	多重債務に関する相談	月～金 9:00～17:00	法テラス松本 ☎050-3383-5417	

(R2.10月現在)

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策による困りごとに対する様々な支援策を採ります。

➡新型コロナウイルス感染症支援情報ナビサイト corona.jo.jp/info-navi/

どこに相談したらいいのか分からないとき。どんな悩みにも寄り添います。

➡よりそいホットライン0120-279-338 (毎日24時間)

問合せ先

伊那市役所 健康推進課保健係

電話: 78-4111(内線2336)