

ひとりで悩まず相談してください

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 ☎026-266-0280	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 18:30～22:30	☎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
	いのちの電話	毎日 11:00～22:00	☎0263-29-1414(松本) ☎026-223-4343(長野)	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	

(R3.4月現在)

どこに相談したらいいのかわからないとき。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)

掲載以外の相談先もご紹介できます。ひとりで悩まず相談してください。

問合せ先

伊那市役所 健康推進課保健係

電話:78-4111(内線2336)