

平成28年度 自殺予防週間 市町村等における自殺予防の取組み

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
佐久市	心のほっと・ライン佐久	相談専用直通電話です。心といのちの支援相談員が、抱えている悩みや不安をお伺いします。相談内容によっては、他の相談窓口や相談機関をご案内します。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15	【心のほっとライン・佐久】0120-07-5560(フリーダイヤル) 【問い合わせ先】0267-62-3189(佐久市役所 健康づくり推進課)	中込3056	対面での相談をご希望の場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。
	ゲートキーパー養成研修会	ゲートキーパー養成のための講座です。初級「ゲートキーパーについて」「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」中級「身近な方の変化に気づいた時～『気づき』『傾聴』『つなぎ』『見守り』の実際～」	初級 平成28年10月26日(水)13:30～15:00 中級 平成28年11月21日(月)13:30～15:00	0267-62-3189(佐久市役所 健康づくり推進課)	猿久保165-1 佐久市市民創錬センター(初級・中級)	初級は10月21日、中級は11月11日までにお申し込みください。初級・中級同時のお申し込み可能です。
	心といのちの総合相談会	負債や借金に関する悩み:弁護士、人間関係の悩み:臨床心理士、こころや体の悩み:健康づくり推進課・高齢者福祉課、生活苦に関する悩み:福祉課、女性の悩みごと:福祉課(女性相談員)その他市役所関係課で様々な相談をお受けします	平成28年8月22日(月) 平成28年12月15日(木) 受付時間15:00～18:00		中込3056	予約優先です。待ち時間が少ない方がよろしい方はご予約ください。予約なくお越しいただいても結構です。
小諸市	精神保健福祉相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。ご家族等の相談も可能です。	平日月～金(祝日を除く)8:30～17:45	0267-25-1880(健康づくり課)	相生町三丁目3番3号	できるだけ事前にお電話でご予約ください。
	ゲートキーパー養成講座	ゲートキーパー、うつ病について理解を深めて頂くための講座を開催します。全3回の講座で、3回目は公開講座となっています。	第3回平成28年9月20日(火)18:45～20:45			事前にお申込みください。
	ゲートキーパースキルアップ講座	当市のゲートキーパー講座修了者を対象にスキルアップ講座を開催します。	未定			事前にお申込みください。
	法律相談	市民を対象に法律相談をお受けします。1人あたりの相談時間は20分です。	平成28年9月13日(火) 開催時間9:00～16:50(最終受付16:30)<年10回開催>	0267-22-1700(市民課市民係)	相生町三丁目3番3号	事前にお電話でお申込みください。受付は申込み順です。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
小諸市	こころの健康づくり講演会	こころの健康づくりに関する研修会を開催します。	平成29年1月頃	0267-25-1880(健康づくり課)	相生町三丁目3番3号	
佐久穂町	健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談を行います。	毎週水曜日(祝祭日除く) 9:00～12:00	0267-86-2528(健康福祉課 保健係)	大字畑143-1 八千穂福祉センター保健室	申込は必要ありません。
川上村	カウンセラー相談	村民対象。臨床心理士による個別相談。要予約。	年5回	0267-97-3600	原312 ヘルシーパーク かわかみ	村民対象です。事前にお電話でご予約ください。
	精神保健福祉相談		年4回			村民対象です。事前にお電話でご予約ください。
軽井沢町	精神保健福祉相談	心の相談を受け付けています。	平日9:00～17:00	0267-45-8549(保健センター)	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	事前に電話等でご連絡ください。
	司法書士無料法律相談	借金問題、消費者被害、相続、成年後見などに関する相談を受け付けています。	年3回	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	事前に電話等でご予約ください。
軽井沢町 社会福祉協議会	心配ごと相談	夫婦、親子問題などに関する相談を受け付けています。	毎月1回	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	事前に電話等でご連絡ください。
御代田町	憩いの家	精神疾患があり、家に閉じこもりがちな方を対象にした日中の居場所事業。	月・水・金 13:30～15:00	0267-32-2554(健康推進係)	馬瀬口1860-17	初めてのの方は事前にお電話ください。
立科町	自殺対策啓発事業	ゲートキーパー養成講座のお知らせチラシ全戸回覧、町広報誌へ記事掲載、有線放送等を活用した予防啓発	9月～10月中	0267-56-2311(立科町役場 町民課 環境保健係)	大字芦田2532番地立科町役場	
	こころの健康相談	こころの健康について、心理職等により個別にご相談に応じます。	相談があった際に随時対応します。	0267-56-2311(立科町役場 町民課 環境保健係)	大字芦田2532番地立科町保健センター	電話による事前申し込みをお願いします。
小海町	健康相談	健康に関する相談を全般的に受け付けます。	平成28年9月14日(水) 8:30～11:30	0267-92-2525(小海町役場)	大字豊里57-1	直接お越し下さい。
上田市	こころの相談	こころの悩みについて、精神保健福祉士・保健師が相談に応じます。	相談のうえ決定します。	0268-23-8244	中央6丁目5番39号	事前にお電話でお申し込みください。
	夜間の相談窓口の開設	日ごろ仕事や通学等で日中の時間帯に相談機関を利用できない方の相談の場として、自殺予防週間にあわせて、相談会を開催します。	平成28年9月14日(水)、 16日(金)18:00～20:30	0268-23-8244	天神1丁目8-1 パレオ2階会議室	会場へ直接お越しください。 ※上田保健福祉事務所と共催

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
上田市	ひきこもり個別相談	社会への一歩を踏み出すことが難しく、悩みや不安等を抱えるご本人やご家族の相談をお受けします。	相談のうえ決定します。	0268-23-8244	中央6丁目5番39号	事前にお電話でお申し込みください。
	消費生活相談/市民相談/多重債務相談	市民相談員、消費生活相談員が生活における悩みごとの相談に応じます。	月～金曜日9～16時	0268-75-2535(上田市消費生活センター)	大手1丁目11番16号 上田市役所	
	法律相談	弁護士が法律に関する相談に応じます。	基本的に第2・4金曜日、13～16時	0268-22-4140(生活環境課)	大手1丁目11番16号 上田市役所	事前にお電話でご予約ください。
	女性弁護士による法律相談	女性弁護士が法律に関する相談に応じます。	基本的に第4木曜日、10～12時	0268-27-2988(市民プラザゆう)	材木町1丁目2番2号	女性のみ。 事前にお電話でご予約ください。
	女性相談員によるなんでも相談	女性相談員が法律に関する相談に応じます。	毎週火曜日11～18時、 毎週木曜日10～17時、 毎週第2・4土曜日10～17時	0268-27-3123(市民プラザゆう 相談専用電話)	材木町1丁目2番2号	女性のみ。 事前にお電話でご予約ください。
	青少年電話相談	相談員が青少年の相談に応じます。	毎週月～金曜日、9～16時	0268-22-8080(少年育成センター)	天神1丁目8番1号パレオ5階	電話で直接ご相談ください。
	求職・労働・生活相談	社会保険労務士が就職や生活上の悩みごとの相談に応じます。	毎週月～木曜日、9～12時	0268-24-7363(雇用促進室)	中央4丁目9番1号 勤労者福祉センター	対面相談をご希望の場合。事前にお電話でご予約ください。
	家庭児童・ひとり親家庭相談	子どもや家庭の問題に関する相談(家庭での子どもの養育や生活など)、女性が抱える問題に関する相談(夫婦間の関係、パートナーからの暴力など)、母子・父子家庭に関する相談(経済的問題、仕事など)	毎週月～金曜日、9～16時	0268-23-2000(子育て・子育て支援課)	中央6丁目5番39号 ひとまちげんき・健康プラザうえだ	
東御市	こころの健康相談	精神科医によるこころの相談です。	平成28年9月1日(木) 13:30～15:30	0268-64-8882(健康保健課保健係)	鞍掛197総合福祉センター	事前にお電話でご予約ください。 9月以降も毎月1回開催します。
	精神保健講演会	働き盛りの方のこころの健康づくりのための講演会です。職場でのストレスチェックの活用法について。	平成28年9月1日(木) 13:30～15:30	0268-64-8882(健康保健課保健係)	鞍掛197総合福祉センター	お申し込みは必要ありません。直接会場へお越しください。
	ゲートキーパー養成講座	ゲートキーパーを養成するための講座です。夜の部3回コースです。	平成28年10月5日(水)、 12日(水)、19日(水)18:30～20:30	0268-64-8882(健康保健課保健係)		事前にお電話でお申し込みください。(託児あり) 昼の部3回コースは終了。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
東御市	ゲートキーパー人材育成修了者フォロー講座	ゲートキーパー人材育成講座を修了した方のフォロー講座です。	平成28年10月18日(火)、12月20日(火)、平成29年2月21日(火)19:00～20:00	0268-64-8882(健康保健課保健係)	鞍掛197総合福祉センター	
	こころの健康づくり講座	こころについて考える講座です。	平成28年8月9日(火)、9月6日(火)、10月11日(火)18:30～20:30	0268-64-8882(健康保健課保健係)	鞍掛197総合福祉センター	託児あります。託児は事前にお電話でお申し込みください。参加についての事前のお申し込みは必要ありません。昼の部3回コースは終了。
	ひきこもりのことを理解するための学習会	ひきこもりについての基本的知識や、相談などの情報を学習します。	平成28年5月11日(水)、8月17日(水)、11月16日(水)、平成29年2月15日(水)18:30～20:30	0268-64-8882(健康保健課保健係)	鞍掛197総合福祉センター	お申し込みは必要ありませんので、直接会場にお越しください。
	東御こころのむきあいネット	こころの健康に関する情報を掲載しています。	随時	0268-64-8882(健康保健課保健係)	鞍掛197総合福祉センター	
長和町	こころの健康づくり講演会	若者層の保護者、学校の職員等を対象に講演会を実施します。	平成28年9月2日(金)19時00分～20時30分	0268-68-3494	小県郡長和町古町2869-1	当日会場にお越しください。
	こころの健康相談会	一般住民を対象に相談会を周知し個別による相談会を実施します。	平成28年9月20日(火)13時30分～16時30分			事前に電話でお申込みください。
青木村	こころの健康相談	保健師・精神保健福祉士によるメンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月2回	0268-49-0111(青木村役場代表)	青木村保健センター	事前に電話予約が必要。
青木村社会福祉協議会・青木村	心配ごと(法律)相談	生活全般に関する相談を受け付けています。弁護士と司法書士による法律相談を4回ずつ併せて実施しています。	月1回	0268-49-2129(老人福祉センター)	青木村老人福祉センター	法律相談のみ事前に電話予約が必要。
岡谷市	相談窓口の周知	こころの健康相談をはじめ、就労、DV、債務などに関する相談窓口の一覧を周知します。	通年	0266-23-4811(健康推進課)	幸町8-1 岡谷市役所	

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
岡谷市	こころのサポーター講座	民生委員、ケアマネなど相談業務に携わる人を対象に、ゲートキーパーとしての知識と技術を習得します。	平成28年11月以降実施予定	0266-23-4811(健康推進課)	幸町8-1 岡谷市役所	申込不要
諏訪市	こころの相談	こころの健康についてのトークセッションを行います。	通年(平日8:30~17:15、12/29~1/3除く)	0266-52-4141(諏訪市保健センター)	諏訪市湖岸通り5-12-18	お電話等でご連絡ください
茅野市	こころの相談事業	臨床心理士による対面型相談を行います。	随時(要予約)	0266-82-0105(茅野市健康管理センター)	塚原2-5-45	事前予約が必要です。
	メンタルヘルス出張講座	市内の企業に出向き、メンタルヘルス講座を開催します。	随時(要予約)			事前予約が必要です。
下諏訪町	心のほっと相談	心の悩みについて相談	平成28年9月8日(木)13:30~15:30、9月29日(木)13:30~15:30	0266-27-8384	4590番地5	予約制のため、実施日の5日前までに電話等でお申し込みください。
富士見町	広報紙による自殺予防の啓発	自殺予防週間及び自殺予防の啓発	9月	0266-62-9134(住民福祉課保健予防係)		町HPの広報9月号でご覧になれます。
富士見町	啓発用ティッシュの配布	自殺予防啓発用ティッシュの配布	9月10日(土)~9月16日(金)	0266-62-9134(住民福祉課保健予防係)	落合10777	
	健康相談	健康全般についての相談を常時受け付けております。	(月)~(金) 8:30~17:15 ※祝日・休日・年末年始を除く	0266-62-9134(住民福祉課保健予防係)	落合10777	対面・訪問での相談を希望される方は、事前に電話でお申し込みください。
原村	精神保健相談会	精神保健に関する相談に応じます。	平成28年12月6日(火)、平成29年2月14日(火)、いずれも13:30~16:00	0266-75-0228(原村保健福祉課健康づくり係)	6647番地 原村保健センター	事前にお電話でお申し込みください。精神保健相談会以外にも随時相談に応じます。
伊那市	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。 臨床心理士による相談	月2回実施(日時不定期)	0265-78-4111(内線2333)	伊那市山寺298-1 伊那市保健センター	事前にお電話でご予約ください。
	こころの相談室	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。 健康心理士による相談	毎月実施(6回)	0265-98-1144	伊那市長谷非持569-1 健康増進センター 長谷総合支所 市民福祉課	事前にお電話でご予約ください。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
伊那市	健康相談	こころと身体の健康相談を受け付けております。 保健師による相談	(月)～(金) 毎日実施 時間:8:30～17:15	0265-78-4111(内線2333)	伊那市下新田3050 伊那市役所 健康推進課	予約不要
	支所健康相談 保健センター健康相談	こころと身体の健康相談を受け付けております。 保健師による相談	毎週火曜日実施 9:00～11:30	伊那市保健センター78-9711 富県支所72-2318 美篤支所 72-2360 手良支所 72-2755 東春近支所 72-3202 西箕輪支所 72-2319 西春近支所 72-4178 長谷健康増進センター 98-1144 高遠町保健センター 94-3696(第1・3火曜日)		事前にお電話でご予約ください。
	こころのトレーニング教室	うつ病等の疾病予防を目的に実施しています。認知行動療法に基づく、ストレス対処方法・マインドフルネスを仲間と共に学んでいく教室です。5回コース×2期実施。	毎月第4土曜日(概ね)	0265-78-4111(内線2333)	伊那市下新田3050 伊那市役所 健康推進課	詳細に関してはお問い合わせください。
	自死遺族交流会	大切な家族を亡くされた同じ体験を持つ仲間が気持ちを語り合い支えあっている場です。	平成28年8月・11月 平成29年2月	0265-78-4111(内線2333)	伊那市下新田3050 伊那市役所 健康推進課	詳細に関してはお問い合わせください。
	精神ディケア	グループ活動を通じ連帯感や責任感を養い社会生活への適応に円滑に出来るようにしていける場所です。	毎週金曜日	0265-78-4111(内線2333)	伊那市山寺298-1 伊那市保健センター	詳細に関してはお問い合わせください。
	普及活動	精神保健福祉に関するの衛生教育を実施します。 (市報・ケーブルテレビ・有線・等)	日時不定期	0265-78-4111(内線2333)	伊那市下新田3050 伊那市役所 健康推進課	詳細に関してはお問い合わせください。
	こころの健康づくり講演会	精神保健福祉に関するの正しい知識を学ぶ機会になります。	平成28年10月	0265-78-4111(内線2333)	伊那市下新田3050 伊那市役所 健康推進課	詳細に関してはお問い合わせください。
	伊那市こころの健康サポーター研修会	自殺予防ゲートキーパー研修となります。1コース2回×2地区1事業所	平成28年8月～12月	0265-78-4111(内線2333)	伊那市下新田3050 伊那市役所 健康推進課	詳細に関してはお問い合わせください。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
駒ヶ根市	こころの健康相談日	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	年7回	0265-83-2111(内線333)	赤須町20-1	事前にお電話でお申込みください。
	カウンセリング	臨床心理士によるカウンセリングが受けられます。	不定期	0265-83-2111(内線333)	赤須町20-1	事前にお電話でお申込みください。
	大人塾	グループミーティングによる心理療法を行います。	秋以降募集	0265-83-2111(内線333)	赤須町20-1	お問い合わせ下さい。
	ゲートキーパー養成講座	自殺予防のためのゲートキーパー養成の講演会を開催します。	秋以降開催	0265-83-2111(内線333)	赤須町20-1	お問い合わせ下さい。
	こまがね健康ほっとダイヤル	24時間無料の電話相談ができます。	24時間・年中無休	0120-5050-74	赤須町20-1	直接お電話してください。
辰野町	こころの相談室	こころの相談を受け付けております。	平成28年5月・7月・9月・11月・平成29年1月・3月の第3(木)13:30~15:30	0266-43-3335(辰野町役場 保健福祉課)	たつの町保健福祉センター	事前にお電話でご予約いただくか、直接会場にお出かけください。
	辰野健康ダイヤル24	医師・保健師・看護師などの相談スタッフが24時間相談に応じ、アドバイスいたします。	通年24時間	0266-41-1111(辰野町役場 保健福祉課)		辰野町専用回線をご利用ください。
	こころの健康づくり講演会	こころの健康づくりに関する講演会です。	平成28年11月26日(日)13:30~15:30	0266-41-1111(辰野町役場 保健福祉課)	たつの町保健福祉センター	直接会場にお出かけください。
	ゲートキーパー基礎講座	身近な人の命を守るためこころの健康づくりに大切なことを学びます。	平成29年2月2日(木)・2月16日(木)・3月9日(木)13:30~15:30	0266-41-1111(辰野町役場 保健福祉課)	たつの町保健福祉センター	事前に電話でお申し込みください。
箕輪町役場 健康推進課	こころの相談	臨床心理士等による個別の相談です。	平成28年9月23日(金)14:00~16:00	箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係 0265-79-3111	大字中箕輪10298番地 箕輪町保健センター	事前にお電話でご予約ください。年間を通じて奇数月に精神科医か臨床心理士の相談があります。
	健康相談	保健師・管理栄養士による個別相談です。電話や訪問での対応も可能です。	平成28年9月12日(月)、26日(月)9:00~12:00			事前に電話でお申し込みください。年間を通じて毎月2回保健師・栄養士による個別相談があります。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
箕輪町役場 健康推進課	箕輪町自殺予防対策連絡会	関係機関の代表者が集まり、町の実態や自殺予防対策の情報交換を実施し、自殺を予防するために連携も深めています。	平成28年7月22日,平成29年2月予定	箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係 0265-79-3111	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場	
	ゲートキーパー養成講座	住民の方を対象に、こころの健康やゲートキーパーの役割について研修します。	平成28年8月18日(木), その他		精神保健福祉ボランティア:ジュンベリー その他 ご希望の場所	希望のある方はお問い合わせください。
	箕輪町広報みのわの実健康アイランド	自殺予防週間にちなみ箕輪町広報9月号に 「みのわ健康づくり計画 中間評価 ～健康づくり 日本一の町を目指して～ ～「こころ」の分野～」を掲載	平成28年8月23日(火)放送			
	箕輪町広報 もみじちゃんチャンネル	自殺予防週間にちなみ箕輪町広報9月号に 「みのわ健康づくり計画 中間評価 ～健康づくり 日本一の町を目指して～ ～「こころ」の分野～」を掲載	平成28年9月放送予定			
	自殺予防週間街頭活動	町内パチンコ店等で自殺予防の啓発のためのティッシュと相談窓口のチラシの配布の実施	平成28年9月自殺予防週間			
地元司法書士会	無料法律相談	法律上の悩みに司法書士が相談に応じます。 (1回30分)	平成28年9月6日(火) 13:30～16:00	箕輪町社会福祉協議会 0265-79-4180	大字中箕輪8460番地1 みのわふれ愛センター	事前にお電話でお申込みください。 年間を通じて奇数月の第1火曜日に相談があります。
民生委員 民生委員OB	心配事相談	民生委員 民生委員経験者による相談です。日頃からお困りになっている心配ごとについて相談を受け解決に向けての方策を一緒に考えます。	平成28年9月6日(火),9月20日(火)13:30～16:00	箕輪町社会福祉協議会 0265-79-4180	大字中箕輪8460番地1 みのわふれ愛センター	事前にお電話でお申込みください。 年間を通じて奇数月第1と第3火曜日に相談があります。
飯島町	こころの相談	カウンセラーによるメンタルヘルス相談を受け付けております。	平成28年9月3日(土) 10:00～12:00 平成28年9月16日(金) 13:00～17:00 (月2～3回)	0265-86-2704(保健センター)	飯島町飯島2529番地 飯島町保健センター等	事前にお電話でご予約ください。 日時場所の相談に応じます。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
飯島町	音楽療法	音楽療法士による音楽療法を実施しています	平成28年9月7日(水)9:30～11:00 平成28年9月15日(木)10:30～11:30 (月2～3回)	0265-86-2704(保健センター)	飯島町飯島745番地 コスモス園 ・やすらぎ	事前にお電話でお申込みください。 閉じこもりがちの方・気分転換したい方対象です。
南箕輪村	こころの相談	臨床心理士による相談を行います。	月1回 ※詳細はお問い合わせください。	0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)	南箕輪村4825-1 南箕輪村役場 保健センター	事前にお電話でお申込みください。
	健康相談	保健師による相談を行います。	保健師による相談を行います。	0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)	南箕輪村4825-1 南箕輪村役場 保健センター	事前にお電話でお申込みください。
中川村	相談支援事業	ヘルスカウンセラーによる相談を受け付けています。	平日(年末年始を除く)の10:00～16:00	0265-88-3002(保健センター直通)	中川村大草4045番地1 中川村役場 保健センター	事前にお電話でご予約ください。
	心の相談	こころの健康(病気等)についての相談(保健師が対応)	1回/月	0265-88-3003(保健センター直通)	中川村大草4045番地1 中川村役場 保健センター	事前にお電話でご予約ください。 日時については、電話で相談の上決定します
宮田村	心の相談日	臨床心理士・カウンセラーによる相談。	平成28年9月7日8日	宮田村役場福祉課(老人福祉センター内)0265-85-4128	上伊那郡宮田村老人福祉センター(福祉課)	電話予約 日程が変更する場合がありますので必ず予約してください。
	宮田村デイケア	デイケア・なごみや利用者交流 お団子づくり	平成28年9月15日	宮田村なごみや0265-85-2922	上伊那郡宮田村なごみや	デイケア・なごみや利用者要予約
	心の相談	保健師・社会福祉士等による相談	随時	宮田村役場福祉課(老人福祉センター内)0265-85-4128	上伊那郡宮田村老人福祉センター(福祉課)	随時
飯田市	こころの相談	こころの健康に関する相談を受け付けています	毎月2・4月曜日13:30～15:00	0265-22-4511(内線5306)飯田市りんご庁舎保健課保健指導係	長野県飯田市本町1丁目15番地	事前に電話で予約ください。
松川町	こころの健康福祉相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	随時	0265-36-7034(保健福祉課保健予防係)	松川町元大島3823番地	事前にお電話でご予約ください。
高森町	心の健康づくり	精神的、身体的に悩みを抱えている人を対象に相談を受け付けております。	相談日:毎月2回	0265-35-9412	下市田2183-1	事前にお電話でお申し込みください

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
根羽村	心の健康相談	週間以外も庁舎内等で随時実施。	平日の午前8時半～午後5時	0265-49-2111	根羽村1762	保健師等が不在のときは後日等に再相談。
下條村	メンタルヘルス相談	メンタルヘルスに関する相談を随時受け付けます。	随時	0260-27-1231	陽阜1番地 いきいきらんど下條	
木曽町	こころの体温計 (メンタルヘルスチェック)	町ホームページからメンタルヘルスチェックとして利用できます。住民自らの心の健康の変化の気付きを促す。	24時間通年	0264-22-4035(木曽町役場 保健福祉課)	木曽町福島5764番地5 木曽福島保健センター	ホームページから「こころの体温計」にアクセス
	こころの相談日	メンタルヘルスに関する相談を予約制で受け付けております。	月1回、第3木曜日 (9:30～11:30)			事前にお電話でご予約ください。
上松町	あげまつ電話健康相談24	24時間いつでもどこでも電話相談できます。	平成28年4月1日～平成29年3月31日	0264-52-2825(上松町健康増進センター)	木曽郡上松町大字小川1658	上松町町民が専用ダイヤルに電話
南木曽町	こころの相談室	精神科医師によるこころの健康に関する相談室	8月10日、11月9日、2月22日13:30～16:30	0264-57-2001(南木曽町役場福祉係)	読書3668-1	事前にお電話でお申込みください。
	弁護士相談	弁護士による無料法律相談会	8月8日、12月(未定)	0264-75-5516(南木曽町社会福祉協議会)	吾妻52-4	事前にお電話でお申込みください。
木祖村	こころの健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	毎月1回 保健師・精神保健福祉士による相談会 日程は保健だよりに掲載されます	0264-36-2001(木祖村役場 住民福祉課)	木曽郡木祖村藪原1191-1 保健センター	予約不要
王滝村	こころの相談	精神保健福祉士によるこころの相談	毎月1回 10時～11時30分 日時は広報に掲載	0264-48-3160	2830番地1 王滝村保健福祉センター	予約不要です
	一般健康相談	保健師による一般健康相談				予約不要です
大桑村	メンタルチェックシステム「こころの体温計」	インターネットを利用したメンタルヘルスの自己診断です。 通信料は自己負担となります。	通年 24時間	0264-55-4003(大桑村福祉健康課保健係)		村ホームページからご利用いただけます。
松本市	松本市自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」	専門相談員が、相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日9:00～17:15	0263-34-3600(いのちのきずな松本)(事務局:松本市役所健康づくり課 0263-34-3217)	丸の内3-7 松本市役所東庁舎4階	予約不要です。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
松本市	一般健康相談	健康相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日8:30～17:15	0263-34-3217(松本市役所健康づくり課)	丸の内3-7 松本市役所東庁舎2階 健康づくり課	予約不要です。
			平日9:00～12:00 13:00～17:00	0263-27-3455(松本市南部保健センター)	双葉4-8 南部保健センター	予約不要です。
				0263-38-7677(松本市北部保健センター)	元町3-7-1 ふくふくらず2階 北部保健センター	予約不要です。
			平日9:00～12:00 13:00～17:00	0263-39-1119(松本市中央保健センター)	中央1-18-1 Mウイング5階 中央保健センター	予約不要です。
				0263-92-8001(松本市西部保健センター)	波田6908-1 西部保健センター	予約不要です。
	こころの相談	精神科医による精神保健相談をお受けします。	月1回	0263-27-3455(松本市南部保健センター)	双葉4-8 南部保健センター	事前にお申し込みください。
	心理相談「にこにこ相談」	臨床心理士、カウンセラーによる心理相談をお受けします。	月3～4回	0263-27-3455(松本市南部保健センター)	双葉4-8 南部保健センター	事前にお申し込みください。
			月1回	0263-39-1119(松本市中央保健センター)	中央1-18-1 Mウイング5階 中央保健センター	事前にお申し込みください。
	広報紙による自殺予防啓発事業	「広報まつもと」9月号へ、自殺予防について掲載します。	9月	0263-34-3217(松本市役所健康づくり課)	丸の内3-7 松本市役所	松本市内各戸へ配布します。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
松本市	心と生き方の相談	臨床心理士、カウンセラーによる心理相談をお受けします。	電話相談、面接相談合わせ、平日は休館日(2・4水)を除くほぼ毎日	0263-39-1105(パレア松本女性センター)	中央1-18-1 Mウイング3階 パレア松本女性センター	電話相談は、当該時間へお電話ください。面接相談は事前にお申し込みください。 一般電話相談:毎週火・金、第1・3水 9～12時(電話番号:0263-39-1105) / 男性電話相談:第2・3・4火 17～20時(電話番号0263-37-1587)
	職業・労働相談	雇用、賃金、労働時間、職場のトラブルなど労働問題全般に相談員が相談に応じます。	平日9:00～17:00	0263-35-6286(松本市労政課)	中央4-7-26 長野県松本勤労者福祉センター	予約不要です。
	勤労者心の健康相談	仕事や職場の強い不安、悩み、ストレス等を抱える方に専門の相談員(産業カウンセラー・心理相談員等)が相談・助言を行います。	第1(木)8:00～12:00 / 第2(月)(火)13:00～17:00 / 第3(月)(木)13:00～17:00	0263-35-6286(松本市労政課)	中央4-7-26 長野県松本勤労者福祉センター	事前にお申し込みください。
	ヤングキャリアメンター	仕事の悩み、人生問題などを受け付けています。	日時は相談者と相談員の都合の良い、開館時間内	0263-26-1083(松本市勤労青少年ホーム)	芳野4番1号 勤労青少年ホーム	事前にお申し込みください。 ○対象者 松本市内に居住又は勤務する35歳未満の方(学生を除く)
	一般相談	お話をお聞きして、相談内容に応じた適切な窓口や専門相談(弁護士・司法書士・税理士など)のご案内をしています。	平日(12月29日～1月3日を除く)8:30～17:15	0263-32-0001(松本市役所市民相談課)	丸の内3-7 松本市役所本庁舎1階	予約不要です。
	生活就労相談「まいさぼ松本」	適切な窓口へおつながりしたり、課題解決に向けて相談者と一緒に伴走型の支援をしています。(松本市社会福祉協議会へ業務委託)	平日(12月29日～1月3日を除く)8:30～17:15	0263-34-3041(松本市役所市民相談課内)	丸の内3-7 松本市役所本庁舎1階	原則予約制です。まずはお電話ください。
	消費生活相談「松本市消費生活センター」	訪問販売やマルチ商法など消費者と事業者との取引上のトラブルや、多重債務の整理方法について相談を受け付けております。	平日(12月29日～1月3日を除く)8:30～17:00	0263-36-8832(松本市役所市民相談課内)	丸の内3-7 松本市役所本庁舎1階	予約不要です。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
松本市	子どもの権利相談「こころの鈴」	子どもの権利侵害に関する相談を受け付けています。内容により、庁内関係課、関係機関等へもおつなぎします。	月曜～木曜・土曜13:00～18:00/金曜日13:00～20:00	0120-200-195(フリーダイヤル 相談用) kodomo-s@city.matsumoto.nagano.jp(メールアドレス)	大手3丁目8番13号 松本市役所大手事務所2階	予約不要です。
	青少年・子どもための「まちかど保健室」	子どもの心、体、性のことなどで悩みや困ったことがありましたらご相談ください。ひとりで悩まずに、一緒に考えましょう。話しましょう。	水曜日10:00～17:00	0263-34-3291(松本市役所こども育成課)	県3丁目1番1号 あがたの森文化会館 2階 青少年の居場所	事前にお申し込みください。
塩尻市	こころの健康相談	精神科医師による相談	月1回 1人1時間	0263-52-0858	塩尻市大門七番町3番3号 塩尻市保健福祉センター	事前にお電話でご予約ください。
	メンタルヘルス相談	産業カウンセラーによる相談	相談員と相談の上、都合の良い場所、時間で相談ができます。	0263-52-0858	相談員と相談の上、都合の良い場所、時間で相談ができます。	事前にお電話でご予約ください。
	健康なんでも相談	保健師による相談	平日8:30～17:15(塩尻市役所開庁日)	0263-52-0858	塩尻市大門七番町3番3号 塩尻市保健福祉センター	随時受付
安曇野市	こころの健康を考えるつどい	こころの健康について講演会を実施(障害者就労事業所の紹介や作品の展示や販売を実施)	平成28年11月26日(土) 午後(予定)	0263-81-0711(健康推進課)	安曇野市豊科6,000番地 安曇野市役所	自由参加
	自殺予防啓発ティッシュ配布	自殺予防啓発ティッシュを街頭で配布	平成28年9月(予定)	0263-81-0711(健康推進課)	安曇野市豊科6,000番地 安曇野市役所	松本保健福祉事務所と合同
麻績村	健康相談	保健師による健康相談	毎月第3木曜日午前9時～11時	0263-67-3001(代表)	麻績村麻3837	事前にお電話でお申込みください。
生坂村	健康相談	心身の健康について相談を受け付けています	随時	0263-69-3500(生坂村健康管理センター)	6043番地	お電話でご連絡ください。
山形村	普及啓発事業	自殺予防に関する知識を深めてもらうために村内に自殺予防のパンフレットを作成して全戸配布を行う。	平成29年1月頃	0263-97-2100	長野県東筑摩郡山形村4520-1 保健福祉センター	

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
山形村	普及啓発講演会	自殺を引き起こすリスクの高うつ病を 予防するための知識を得るために講演会 を開催する。	平成28年12月頃	0263-97-2100	長野県東筑摩郡山形村 4520-1 保健福祉セン ター	参加自由
	精神障害者当事者の会	精神疾患を持つ者の孤立化を防ぐため に、精神疾患等を持つ者同士が集い話し 合う場を設けて、保健師や看護師による 相談支援を行う。	月2回(計24回)開催	0263-97-2100	長野県東筑摩郡山形村 4520-1 保健福祉セン ター	事前にお電話でお申込みくださ い。
朝日村	心の健康相談	保健師による心の相談。必要があれば医 療機関につなげ、継続支援が必要であれ ば地区担当保健師が支援します。	毎週月曜日(祝祭日除 く) 9時から16時まで	0263-99-2540	東筑摩郡朝日村古見 1286番地	事前にお電話でご予約ください。
筑北村	精神保健福祉相談会	精神科医師による個別相談会を行って います。	年5回午後実施(5月 30日、7月29日、9月30 日、12月2日、H29年1月 31日)	0263-66-2111	長野県東筑摩郡筑北村 西条4195	事前にお電話でご予約ください。
	こころの健康相談会(カウ ンセリング)	カウンセラーによる個別相談を行って おります。	毎月2回。およそ第2水 および第4木に実施。 予定表は全戸配布済み	0263-66-2111	長野県東筑摩郡筑北村 西条4195	事前にお電話でご予約ください。
	心配事相談	民生児童委員、行政相談員、人権擁護員 等、による心配事の相談とその先の相談 機関へつなげる事業を行っています。	年6回第4土曜日に開 催。	0263-66-2111	長野県東筑摩郡筑北村 西条4195	相談日に直接会場へお出かけく ださい。
大町市	消費生活多重債務相談	多重債務・悪徳商法等に関する相談を行 います。(消費生活相談員)	通年(平日8:00~17:15)	0261-22-0420(内線 463)	大町3778 大町市役所1 階消費生活センター	事前にお電話等でご予約ください
	心の健康サポート	心と体に関する相談を行います。(保健 師)	通年(平日8:00~17:15)	0261-23-4400	大町1053-13 大町市中 央保健センター	事前にお電話等でご予約ください
	心の体温計	心の健康に関する自己チェックができ ます。	通年(ただ今準備中) H28年度中に利用開始 予定	0261-23-4400	大町1053-13 大町市中 央保健センター	大町市のホームページから、ご 自分で関連リンクにアクセスして ご利用ください。
	自殺対策強化月間に対する 広報活動	心の健康について有線放送にて知識の 啓発をします。	自殺予防月間中		大町1053-13 大町市中 央保健センター	

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
池田町	介護予防事業(うつ予防)	介護予防対象者について、保健師等の面接後、専門相談員との面接へつなげている。	通年	0261-61-5000	大字池田2005-1	事前にお電話でお申込みください。
	専門相談事業	子育て中の方を対象に専門相談員が相談に応じる。	通年	0261-61-5000	大字池田2005-1	事前にお電話でお申込みください。
松川村	無料法律相談・こころの健康相談	弁護士による無料相談会に合わせ、村精神保健福祉士・保健師によるこころの健康相談を行ないます。	平成28年9月9日(金) 13:00～	0261-62-9000(松川村福祉プラザゆうあい館)	5650-19 松川村福祉プラザゆうあい館	事前に予約が必要です
	防災無線・ホームページ等を利用した広報・啓発	防災無線広報まつかわ・村ホームページを利用し、自殺予防やメンタルヘルスに関する広報・啓発活動を行う。	平成28年9月10日～16日	0261-62-3290(松川村保健センター)	64-1 松川村保健センター	村ホームページ等をご覧ください。
白馬村	心の相談会	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	毎月第4(火)10:00～12:00 毎月第4(水)10:00～12:00、13:00～15:00 ※1～3月は(火)のみ	0261-85-0713(白馬村健康福祉課直通)	北城7025ふれあいセンター	事前にお電話でご予約ください。(空いている場合は予約なく相談できます) 電話相談0261-72-5000(カウンセラーにお繋ぎします)
小谷村	こころの悩み相談	こころの悩みに関する相談を受け付けています。	平成28年9月14日(水) 平成28年9月28日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00	0261-82-2582(小谷村役場 福祉係)	大字中小谷丙131番地	面談を希望される方は予め電話でお申込みください。 午前中は電話相談、午後は面談相談を行っています。
長野市	ラジオによる広報	アルコール関連問題啓発週間、自殺予防週間及び自殺対策強化月間の周知活動を行っております。	平成28年8月16日(火) 9:00～9:10、11月上旬、3月上旬(予定)	026-225-8800(FMぜんこうじ)		
	街頭啓発キャンペーン	JR長野駅前にて啓発用ティッシュを配布します。	平成28年9月9日(金)7:30～8:30、11月10日(木)7:30～8:30(予定)		JR東日本長野駅 善光寺口駅前広場及び東口デッキ	
	広報誌による啓発	アルコール関連問題啓発週間、自殺予防週間及び自殺対策強化月間の周知活動を行っております。	市報8月号、11月号、3月号	026-226-9965(長野市保健所健康課 難病精神保健担当)		

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
長野市	専門医による精神保健相談 (通年)	精神に関する病気やこころの悩み、対人 関係の悩み、ひきこもり等について、専門 医による精神保健相談を行っています。	毎月第2、第4金曜日 13:30～16:30(第3金曜 日は不定期開催)	026-226-9965(長野 市保健所健康課 難 病精神保健担当)	長野市若里6-6-1 長野 市保健所	事前にお電話でご予約ください。
	保健師による精神保健相談 (通年)	精神に関する病気やこころの悩み、対人 関係の悩み、ひきこもり等に関する相談 を行っています。	月～金(祝日除く)8:30 ～17:15	026-226-9965(長野 市保健所健康課 難 病精神保健担当)	長野市若里6-6-1 長野 市保健所	
	こころの健康相談専用電話 (通年)	精神に関する病気やこころの悩み、対人 関係の悩み、ひきこもり等について、専用 電話による精神保健相談を行っていま す。	月～金(祝日除く)9:30 ～16:00	026-226-9965(長野 市保健所健康課 難 病精神保健担当)	長野市若里6-6-1 長野 市保健所	
	アルコール保健相談(通年)	アルコール問題で悩んでいる本人・家族 を対象に相談を行っています。	月～金(祝日除く)8:30 ～17:15	026-226-9965(長野 市保健所健康課 難 病精神保健担当)	長野市若里6-6-1 長野 市保健所	
千曲市	精神保健相談会	専門医による相談	年間8回	026-273-1111(保健 センター精神保健係)	杭瀬下84	要予約
	保健師による相談	保健師による相談	随時			
	ひきこもり家族支援のつどい	家族支援員及び保健師による相談、集え る場の提供	年間36回			事前に電話で問い合わせしてくだ さい。
	精神障害者家族会	保健師による相談及び集える場の提供		026-273-1111(保健 センター精神保健係)	杭瀬下84	事前に電話で問い合わせしてくだ さい。
須坂市	こころの健康相談	保健師によるこころの健康相談に関する 相談	月～金(年末年始・祝日 を除く) 8:30～17:15	026-248-9023(須坂 市保健センター)	大字須坂1528番地の1 須坂市保健センター	事前予約不要、時間内に電話や 来所等で相談してください。
	ひきこもりサポーター養成講 座	市民を対象に、ひきこもりについて理解を 深め、困った時にどこに相談したらいいか 等、ひきこもり支援について理解しサポ ートする人を養成する	平成28年9月	026-248-9023(須坂 市保健センター)	大字須坂1528番地の1 須坂市保健センター	須坂市保健センターへ事前にお 申込みください。
	街頭啓発	市内スーパー等で自殺予防の啓発用 ティッシュを配布します。	平成28年9月9日 (金)16:30～18:30	026-248-9023(須坂 市保健センター)	市内スーパー等	

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
飯綱町	心の健康相談	こころの健康について、ご相談に応じます。	平成28年9月30日(金) 10月26日(水) 11月29日(火) 12月19日(月) 18:00～20:00	026-253-6841	牟礼2220番地 飯綱健康管理センター	事前にお電話でお申し込みください
			平成29年1月20日(金) 2月23日(木) 3月23日(木) 13:30～15:30	026-253-6841	牟礼2220番地 飯綱健康管理センター	事前にお電話でお申し込みください
	ゲートキーパー養成講座	働き盛りの方を対象に学習会を行います。	未定	026-253-6841	町内	
坂城町	こころの健康相談	こころの健康についての相談に対応します。	年5回(H28.6/15・8/10・10/26・12/1・H29.2/8)午後2:00～5:00	0268-82-3111(内線511)坂城町保健センター	坂城町大字中之条811-3 文化の館	事前にお電話でご予約ください。
信濃町	こころの健康相談	精神保健福祉士がこころの健康についてのご相談に応じます。	月に1回(町広報誌「しなの」にて日程をお知らせしています)	026-255-3112(信濃町住民福祉課保健予防係)	大字柏原380 信濃町保健センター(信越病院横)	事前にお電話でお申込みください。 1日2～3名(組)までで、1件あたり1時間程度です。
信濃町	保健師による相談	保健師が随時、ご相談に応じます。	随時	026-255-3112(信濃町住民福祉課保健予防係)	大字柏原428-2 信濃町役場住民福祉課	
小布施町	ひきこもり・こころの健康相談	臨床心理士によるこころの健康についての相談を受け付けています。	毎週水曜日10:00～16:00毎週金曜日13:00～16:00	026-214-6651	大字雁田605 小布施町民ギャラリー2階相談室	予約不要
高山村	こころの相談室	カウンセラーによるメンタルヘルスに関する相談を行っています。	平成28年9月14日(水)9:00～12:00	026-242-1202(村民生活課保健予防係)	大字牧130-1	事前に申し込みが必要です。 日程が変更になる場合があります。
小川村	こころの相談室	精神保健福祉士による心の相談事業を行います。	平成28年9月9日(金)13:30～17:00	026-269-2104(小川村保健センター)	小川村大字高府13450番地1	事前にお電話でお申し込みください。
	自殺対策講演事業	落語家(未定)による「人生好んで楽しもう」をテーマにした自殺予防に関する講演を行い、参加者の心のリフレッシュを図る。	平成28年12月4日(日)13:30～15:00	026-269-2104(小川村保健センター)	小川村大字高府8695番地	事前申込なし

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
中野市	心の健康相談	精神科医師による個別の相談を実施しています。	毎月1回 平成28年9月16日(金)、 10月13日(木)、11月10 日(木)、12月8日(木)、 平成28年1月13日(金)、 2月17日(金)、3月16日 (木):14:00～16:00	0269-22-2111(健康 づくり課)	西一丁目1番7号	2日前までにお電話等で予約してください。
	健康相談	保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。	中野保健センター:毎週 水曜日、豊田保健セン ター:毎月第一木曜日 10:00～11:30 各会 場とも祝日は休み	0269-22-2111(健康 づくり課)	西一丁目1番7号	予約は必要ありません。お気軽 にご相談ください。
	随時健康相談	保健師が相談に応じます。	随時	0269-22-2111(健康 づくり課)	西一丁目1番7号	予約は必要ありません。お気軽 にご相談ください。
山ノ内町	心の相談	精神医師による個別相談(事前予約)	年3回(H28.6/9、 10/13、H29.2/9)14:00 ～16:00	0269-33-3116(健康 福祉課 健康づくり支 援係)	山ノ内町大字平穏3352- 1 山ノ内町保健センター	事前にお電話でお申し込みくださ い。 相談日は事前に広報やまのうち 伝言板にてお知らせします。
	心の健康講演会	長寿大学の受講者、一般町民を対象に 精神科医師による自殺と関連があるうつ 病と自殺予防の対応についての講演を 行います。	H28.12.15(木)13:30～ 15:00開催予定	0269-33-3116(健康 福祉課 健康づくり支 援係)	山ノ内町大字平穏4015- 1	お申込み不要です。 講演の日程は事前に広報やまの うち伝言板にてお知らせします。
	自殺予防啓発	成人式の参加者に困った時の相談機関 の一覧チラシと自殺予防の啓発ティッ シュを配布します。	H28.8.15(月)午後	0269-33-3116(健康 福祉課 健康づくり支 援係)	山ノ内町大字平穏4015- 1	
木島平村	健康相談	メンタルヘルス、健康、介護等に関する相 談を受け付けております。	毎月第2木曜9:00～ 11:00	0269-82-3111(木島 平村役場)	大字往郷908番地3 木 島平村保健センター	直接会場にお越しください。
	自殺予防普及啓発事業	啓発用パンフレット配布と合わせて、村 CATVによる啓発事業を行います。		0269-82-3111(木島 平村役場)		
野沢温泉 村役場	心の相談会	精神保健福祉士による心の健康に関す る相談を行います。	平成28年6月15日(水)、 10月3日(月)、平成29年 3月8日(水)	0269-85-3201(民生 課 保健衛生係)	大字豊郷9817	事前にお電話でお申し込みくださ い。

機関名 市町村名	事業名	内容	日時	連絡先	場所	備考
野沢温泉 村社会福 祉協議会	心配ごと相談	総合的相談窓口として機能。内容により 専門相談につなぐこともおこなっていま す。	平日9:00～17:00	0269-85-4347(社会 福祉協議会)	大字豊郷9817	事前にお電話でお申込みくださ い。
栄村	心とからだの健康相談会	心とからだの健康について精神科医が相 談を行います。	平成28年8月18日、11月 17日、平成29年2月16日 いずれも木曜日14:00 ～17:00	0269-87-3020	大字北信3601ー5	事前にお電話でご予約ください