

メンタルヘルス・生活相談に関する相談窓口一覧

※相談時間は記載されている以外は平日8：30～17：00までです。

こころと健康の相談	こころと身体に関する一般健康相談 保健師等による専門相談	小諸市役所保健課（保健センター） 0267-25-1880
		佐久市役所健康づくり推進課 0267-62-3189
		心の相談日 開催日：月1回 開催場所：佐久市保健センター 対象者：こころの健康に不安を抱いている方又はその家族
		小海町役場町民課 0267-92-2525
		精神科医による精神保健福祉相談 開催日：奇数月（年6回） 開催場所：町総合センター 対象者：こころの健康に不安を抱いている方
		佐久穂町役場健康福祉課 0267-86-2528
		川上村役場保健福祉課 0267-97-3600
		南牧村役場住民課 0267-96-2211
		臨床心理士による個別相談 開催日：随時 開催場所：保健センター 対象者：こころの健康に不安を抱いている方
		南相木村役場住民課 0267-78-2121
		北相木村役場住民福祉課 0267-77-2111
		軽井沢町役場保健福祉課 0267-45-8549
		御代田町役場保健福祉課 0267-32-2554
		立科町役場町民課 0267-56-2311
	精神科医による精神保健相談 開催日：年4回 開催場所：中央公民館又は老人センター 対象者：こころの健康に不安を抱いている方及びその家族、関係者	
	佐久保健福祉事務所 0267-63-3164	
	精神保健福祉相談（佐久会場） 予約制 開催日：奇数月第2火曜日 開催場所：佐久保健福祉事務所 対象者：こころの健康に不安を抱いている方及びその家族、関係者等	
	精神保健福祉相談（小諸会場） 予約制 開催日：第3水曜日 6月第2火曜日 9月・12月・3月第3木曜日 開催場所：東信教育事務所 対象者：こころの健康に不安を抱いている方及びその家族、関係者等	
	思春期精神保健福祉相談 予約制 開催日：偶数月第1水曜日 開催場所：佐久保健福祉事務所 対象者：こころの健康に不安を抱いている方及びその家族、関係者等	
こころの相談全般	精神保健福祉センター 026-227-1810	
	ストレス・うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族の悩みなど全般的なこころの相談	

こころの相談	自殺関連の相談	心の健康相談統一ダイヤル 0570-064556 平日 9:30~16:00 “消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身内が自殺してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談
	職場・仕事に関する相談	働く人のこころの悩み相談
求職者のこころの悩みの相談		ハローワーク こころのメール相談（求職者のストレスチェック） 【パソコンから】 http://www1a.biglobe.ne.jp/cocoro09/ 【携帯電話から】 http://www1a/biglobe.ne.jp/cocoro09/i.htm
労働時間・賃金・解雇等労使の紛争		東信労政事務所 0268-23-1629
生活に関する相談	法的なトラブル解決のための情報提供 民事全般の無料法律相談 (収入・資産が一定額以下の方)	法テラス長野地方事務所 050-3883-5415 (面接・電話) 平日 9:00~17:00 法テラス コールセンター 0570-078374 (電話) 平日 9:00~21:00/土9:00~17:00
	多重債務等消費生活に関する相談	上田消費生活センター 0268-27-8517
	生活・福祉・生活保護の相談	小諸市福祉事務所 0267-22-1700 佐久市福祉事務所 0267-62-2111 佐久保健福祉事務所 0267-63-3142

※相談時間は記載されている以外は平日8:30~17:00までです。

佐久地域保健・職域保健連携推進協議会

地域保健と職域保健の有機的な連携を図り、生涯を通じた健康づくりを継続的に推進し、青壮年期の心身の健康を保持増進させ、壮年期死亡の減少及び生活の質の向上、健康寿命の延伸を図るため設置されています。

地域の健康課題を明確にしたり、情報交換、方策の協議等を行っています。

【構成団体】

小諸労働基準監督署	佐久医師会	小諸北佐久医師会
佐久歯科医師会	北佐久歯科医師会	佐久薬剤師会
小諸北佐久薬剤師会	長野県産業看護研究会	全国健康保険協会長野支部
佐久商工会議所	小諸商工会議所	長野県商工会連合会東信支所
長野県経営者協会佐久支部	佐久労働基準協会	佐久公共職業安定所
東信労政事務所	日本産業カウンセラー協会 上信越支部 長野事務所	
長野県看護協会佐久支部	長野県栄養士協会佐久支部	厚生連健康管理センター

発行：佐久保健福祉事務所(電話：0267-63-3164)

協力：佐久地域保健・職域保健連携推進協議会

このリーフレットは佐久保健福祉事務所ホームページからダウンロードできます