

緊急に精神科の医療が必要になったときには

- ★ かかりつけの医療機関の主治医と連絡がとれない
- ★ 今までに精神科を受診したことがない など

長野県精神障がい者在宅アセスメントセンター
「りんどう」にお電話ください

専用電話 **0265 - 81 - 9900**

毎日: 17時30分～翌朝8時30分

相談内容に応じて、看護師等が対応方法を助言します。

- ◎ 医療機関の紹介窓口ではありませんので、受診のご要望に応えられない場合もあります。
- ◎ 飲酒している時は、相談に応じることができません。

「りんどう」は緊急時の精神医療に関する相談窓口です



≪ こんな時は こちらへご相談ください ≫

警察(110番)へ

… 自分や他人を傷つけている(おそれがある)時

至急!

救急(119番)へ

… けがや身体症状(外傷、大量服薬、意識障害など)がある

至急!

かかりつけ医療機関へ

… 薬が終わってしまったので出してほしい

平日昼間

市町村、お近くの保健所、

… (緊急性はないが) 悩みを聞いて欲しい。眠れない。

平日昼間

☞ 保健所・精神保健福祉センターについては裏面をご覧ください。



既に精神科の治療を受けている方へ

まずは、かかりつけの医療機関の主治医に相談しましょう。

かかりつけの医療機関名	
平日昼間の電話番号	— —
休日・夜間の電話番号	— —

日頃から、こころの健康状態について考えたり、
症状が悪化した時のための準備をしておきましょう。

- ※ かかりつけの医療機関(主治医)の連絡先を確認しておきましょう。
- ※ 処方された薬は、指示通りに内服しましょう。
- ※ 長い休日などの前には、計画的に医療機関を受診しましょう。

保健福祉事務所

～心と体の健康に関する相談～

圏域	保健福祉事務所	電話番号(対応時間:平日8:30~17:15)	
		代表	精神保健福祉相談
佐久	佐久保健福祉事務所	0267-63-3111	0267-63-3164
上小	上田保健福祉事務所	0268-23-1260	0268-25-7149
諏訪	諏訪保健福祉事務所	0266-53-6000	0266-57-2927
上伊那	伊那保健福祉事務所	0265-78-2111	0265-76-6837
飯伊	飯田保健福祉事務所	0265-23-1111	0265-53-0444
	// 阿南支所	0260-22-2206	-
木曾	木曾保健福祉事務所	0264-24-2211	0264-25-2233
松本 (松本市除く)	松本保健福祉事務所	0263-47-7800	0263-40-1938
大北	大町保健福祉事務所	0261-22-5111	0261-23-6529
長野 (長野市除く)	長野保健福祉事務所	026-223-2131	026-225-9039
北信	北信保健福祉事務所	0269-62-3105	0269-62-6104
長野市	長野市保健所	026-226-9960	-
松本市	松本市保健所	0263-34-3217	-

精神保健福祉センター等

名称	電話番号	対応時間
精神保健福祉センター (心の健康に関する相談等)	026-266-0280	平日8:30~17:15
こころの健康相談統一ダイヤル (自殺予防)	0570-064-556	平日9:30~16:00
心の電話相談 (とにかく話を聞いてほしい)	026-217-1680	平日9:30~16:00

その他

名称	電話番号	対応時間
よりそいホットライン (暮らしの困りごと、心の悩みごと等)	0120-279-338	毎日 24時間
支援情報検索サイト (どこに相談したらいいかわからない時、地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます)	http://shienjoho.go.jp/	