

# 精神保健福祉 ハンドブック 2025

長野県精神保健福祉センター



## 掲載情報の調査基準日について

このハンドブックは、令和7年4月1日時点の情報に基づいて制作しています。ただし、令和7年度内に移転を予定している機関等については、一部調査基準日以降の情報を掲載している場合があります。

## 『障がい』という表記について

「障害」の「害」という漢字の表記については様々な意見がありますが、その一つに「害」の字には負の印象があり、表記を変更するべきとの意見があります。しかし、現在は「障害」に替わる定着した用語がありません。

このため長野県では、人に対して「害」の字が使われることに不快感を持つ障がいのある人の思いに配慮するとともに、障がいのある人もない人も共に生きる社会の実現を推進する観点から、「障害」という用語が人の状態を表す場合は、原則として「障がい」と表記しています。

ただし、例外として、法令の名称や用語を用いる場合、他の機関・団体の名称等の固有名詞を用いる場合、医学用語・学術用語等の専門用語として漢字使用が適切な場合は、「障害」の表記を変更しないこととしています。そのため、このハンドブックは「障がい」と「障害」の表記が混在しています。

## はじめに

「精神保健福祉ハンドブック2025」をお届けします。

このハンドブックは、長野県内の精神保健福祉サービスや医療の全体像を把握できるよう、制度のあらましや県内の関連機関の情報を集約したものです。現在は時代の動向を踏まえて、冊子体で配布するのではなく、原則として当センターのホームページより閲覧していただくことを前提として作成しておりますが、いつもお手元に置くハンドブックのように、長野県の精神保健福祉に関して知りたいことがあるときに、まず参照していただける網羅的な情報源としてお役に立つことができれば幸いです。

現在、厚生労働省の主導のもとで「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築が地域ごとに進められています。精神障がいの有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らせる地域をつくるために、市町村や地域援助事業者、精神科医療機関、その他の医療機関などが連携して支援体制を構築することが求められています。ささやかではありますが、保健、福祉、医療分野の関係者が連携して地域の実情に合わせた機能的な支援体制を構築するための一助になればとも願っております。

なお、このハンドブックは、3年に1度全県を対象とした調査を行って情報を更新していますが、掲載された各関係機関の状況は変化している可能性があります。ご利用にあたっては、当該機関のホームページなどで最新の状況をご確認ください。ご意見やご要望があれば、ぜひ当センターまでご意見をお寄せください。ハンドブックがより実用的なものとなるよう、今後ともご支援とご助力をお願い申し上げます。

令和8年3月

長野県精神保健福祉センター  
所長 萩原 徹也

# 目 次

<b>I 精神障がい者の理解のために</b> .....	1
<b>II 精神障害者保健福祉手帳・障害年金・各種手当・サービス</b>	
1 精神障害者保健福祉手帳とは? .....	3
(1) 精神障害者保健福祉手帳の概要 .....	3
(2) 手帳を持っていると受けられる優遇措置等 .....	5
2 障害年金を受けるには? .....	8
(1) 障害年金の概要 .....	8
(2) 請求手続き .....	10
(3) 請求後・決定後の手続き .....	11
(4) 留意点 .....	11
(5) 特別障害給付金 .....	12
(6) 県内年金事務所一覧 .....	12
3 各種手当を受けるには? .....	13
(1) 特別障害者手当 .....	13
(2) 障害児福祉手当 .....	13
(3) 特別児童扶養手当 .....	14
(4) 児童扶養手当 .....	14
(5) 心身障害者扶養共済制度 .....	15
(6) 健康保険の傷病手当金 .....	16
(7) 厚生年金の障害手当金（一時金） .....	16
4 地域の生活で使えるサービスは? .....	17
(1) 障害者総合支援法 .....	17
(2) 県単独（委託）事業 .....	18
<b>III 生活費及び医療費に困ったときの支援制度</b>	
1 生活費に困ったときは? .....	19
(1) 生活保護 .....	19
(2) 生活福祉資金 .....	19
(3) 無料低額診療所 .....	20
(4) 住居確保給付金 .....	20
(5) 新たな住宅セーフティネット制度における相談支援 .....	21

2 医療費の負担で困ったときは？	22
(1) 自立支援医療(精神通院医療)	22
(2) 福祉医療費給付事業	23
(3) 高額療養費制度	25
(4) 国民健康保険料の軽減と減免	26
(5) 後期高齢者医療制度	26
(6) 医療費の所得税控除	26

#### IV 就労を支援する相談機関

就労を支援する機関は？	27
(1) 公共職業安定所(ハローワーク)	27
(2) 長野障害者職業センター	29
(3) 障害者就業・生活支援センター	30
(4) 若年者就業サポートセンター(ジョブカフェ信州)	31
(5) 地域若者サポートステーション	31
(6) 生活就労支援センター(まいさぼ)	32
(7) その他の労働に関する相談先	34

#### V お金の管理や契約に関する支援制度

お金の管理や契約などで困ったときは？	37
(1) 日常生活自立支援事業	37
(2) 成年後見制度	37

#### VI 市町村単独事業の実施状況及びデイケアの状況

市町村単独事業実施状況	40
(1) 市町村単独実施事業の概要	40
(2) 市町村単独実施事業の詳細	43
(3) 市町村が実施するデイケア	43

#### VII 身近な相談機関

(1) 市町村	45
(2) 保健福祉事務所	50
(3) 市福祉事務所	52

## VIII 専門的かつ広域的な相談機関

- (1) 障害者総合支援センター ..... 53
- (2) 精神保健福祉センター ..... 56
- (3) 長野県発達障がい情報・支援センター「といろ」 ..... 56

## IX 様々な悩みに対応した相談機関

- (1) 社会福祉協議会 ..... 57
- (2) 児童相談所 ..... 58
- (3) 総合教育センター・教育事務所 ..... 58
- (4) 女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター) ..... 59
- (5) 男女共同参画センター(あいとぴあ) ..... 59
- (6) いのちの電話 ..... 59
- (7) 自死遺族に関する事 ..... 60
- (8) よりそいホットライン ..... 60
- (9) LINEによる相談 ..... 61
- (10) にんしんSOSながの ..... 63
- (11) 若年性認知症コールセンター ..... 63
- (12) 犯罪被害・暴力等に関する事 ..... 64
- (13) 障がい者虐待防止センター ..... 64
- (14) 法律に関する事 ..... 64
- (15) 人権相談に関する事 ..... 65
- (16) 児童・青少年に関する事 ..... 66
- (17) 消費生活に関する事 ..... 67
- (18) 地域生活定着支援センター ..... 67
- (19) 性的マイノリティに関する事 ..... 68

## X その他の活用できる施設

- (1) 長野県障がい者福祉センター(サンアップル)・サテライト施設 ..... 69
- (2) 救護施設 ..... 70
- (3) 長野ダルク ..... 70

## XI 医療機関等

- I 医療関係相談機関 ..... 71
  - (1) 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」 ..... 71
  - (2) 認知症疾患医療センター ..... 71
  - (3) 高次脳機能障害支援拠点病院 ..... 71
  - (4) てんかん支援拠点病院 ..... 71

(5) 長野県摂食障がい支援拠点病院	72
(6) 依存症専門医療機関	72
2 県内の医療機関(指定自立支援医療機関(精神通院医療))	73

## XII 精神保健福祉関係自助グループ・団体

1 自助グループ	89
(1) 精神障がい当事者会	89
(2) 精神障がい者家族会	91
(3) アルコール依存症に関する自助グループ	93
(4) 薬物依存症に関する自助グループ	97
(5) ギャンブル等依存症に関する自助グループ	98
(6) てんかんに関する自助グループ	99
(7) 家族を自死で亡くされた方のグループ	100
(8) 認知症に関するグループ	100
(9) 発達障がい児者家族の会	100
(10) ひきこもり関連の支援機関・家族会	101
(11) 摂食障がいに関する自助グループ	102
(12) 性的マイノリティに関する自助グループ	104
2 精神保健福祉ボランティアグループ	104
3 精神保健福祉関係団体	104
(1) 長野県精神保健福祉協議会	104
(2) 長野県精神障がい者スポーツ推進協議会	104
(3) きょうされん長野支部	105
(4) 信州SSTネットワーク	105
(5) 医療団体・職能団体	105
.....	

## このハンドブックの使い方

長野県内の精神保健福祉に関する支援の充実を図るため、地域で支援にあたっている方々に、支援の参考にさせていただけるよう作成いたしました。今後の支援のステップアップに役立てていただけたら幸いです。



## I 精神障がい者の理解のために

### はじめに

私たちは一生の間に身体の病気にかかるのと同じように心の病気にかかる時があります。疲れやストレスが積み重なっても思うように休めず、心と体のバランスが崩れてしまった状態と言えるでしょう。

心の病気には統合失調症のほか、うつ病、アルコールや薬物への依存症などがあります。これらの病気は薬物療法や精神療法、リハビリテーション等の早期の適切な対応によって回復していきますが、一部に発病前と比べて生活をする上で何らかの障がいが残る人もいます。

このような人たちが、日々の生活を自分らしくより豊かにするためには、相談機関を上手に活用し、様々な社会資源を適切な時期に上手に組み合わせ活用していくことが大切です。併せて、取り巻く環境を調整することが、安心して地域で暮らすことにつながります。

### 法で定める精神障がい者

<精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（以下精神保健福祉法という）第5条>

「この法律で「精神障害者」とは、統合失調症、精神作用物質による急性中毒又はその依存症、知的障害、その他の精神疾患を有する者をいう。」

<障害者基本法第2条>

「障害者 身体障害、知的障害、精神障害（発達障害を含む）その他の心身の機能の障害（以下「障害」と総称する）がある者であつて、障害及び社会的障壁により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にあるものをいう。」

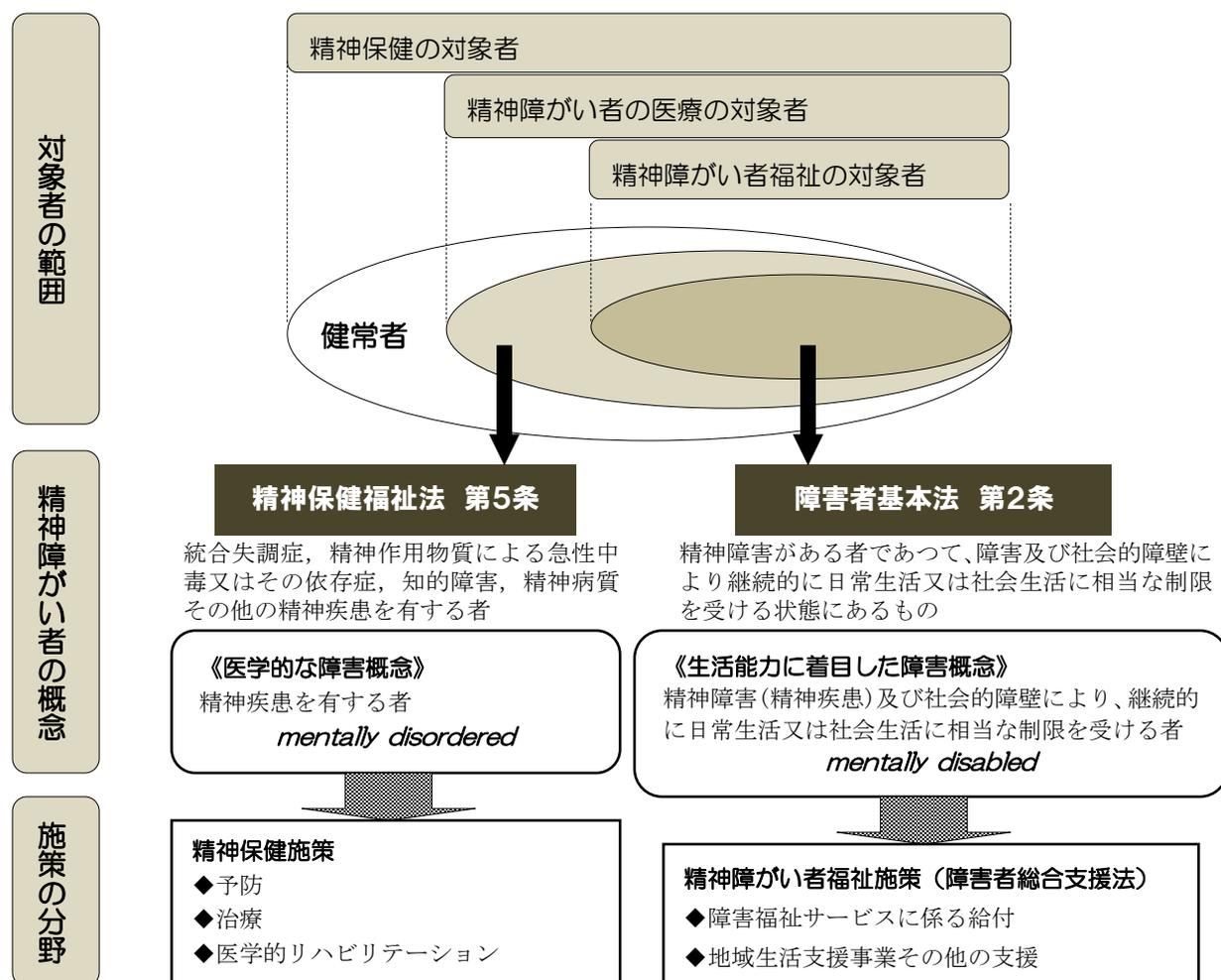
### 精神障がい者福祉の対象者

精神障がい者という言葉は広い意味で使われる場合と、狭い意味で使われる場合があります。

広い意味では、医療面からみた精神障がい者を指し精神疾患があるすべての人をいいます。狭い意味では、福祉面からみた精神障がい者を指し精神疾患のために長期にわたって日常生活や社会生活に制限を受けている人をいいます。

これを図示すると次のようになります。

精神障がい者の二つの概念と精神保健、精神障がい者福祉との関係 (「精神保健福祉法詳解」より一部改変)



安心して地域で生活するために

精神障がいのリハビリテーションとは、障がいがある方が持てる力を最大限に発揮し、地域社会の中で新たな人生を獲得する活動であり、大きな意味では「全人的な人間性の復権…人間としての尊厳の回復、生きる権利の回復、人生の回復」(リカバリー)ととらえることができます。

このため、狭い意味での障がい軽減に向けての訓練も必要ですが、それとは別に、一人一人の希望する生活を尊重し、健康な部分や得意なこと、プラスの環境等のストレングス(強み)に着目し、自分の能力や環境の力を最大限発揮できるよう支援していくことが重要です。それには、このような視点に立ち、様々な資源(人的、社会的資源)やサービスを総合的・一体的・継続的に提供する「ケアマネジメント」の技法を用いた取り組みが有効であり、この推進が重要です。

精神障がい当事者の活動も重要な資源です。当事者が行う自分の生活・人生の目標のための活動を支援することは、当事者自身のエンパワメントにもつながります。また、近年は、精神障がい当事者の仲間(ピア)が相互支援活動として行うミーティング活動なども活発になってきています。

このような取り組みを進めながら、障がい者施策の基本理念であるノーマライゼーションの実現に向けて、障がい者を社会に合わせようとするのではなく、誰もが当たり前で生活できる社会にしていくことが大切です。

## II 精神障害者保健福祉手帳・障害年金・各種手当 ・サービス

### I 精神障害者保健福祉手帳とは？

「精神障害者保健福祉手帳」は、精神障がいがある方に対して自立と社会参加の促進を図ることを目的に交付されます。手帳を取得すると税制上の優遇措置や各種サービスが受けやすくなります。また、障がい者雇用の対象として、企業等での法定雇用率の算定対象となります。

#### (1) 精神障害者保健福祉手帳の概要

対象者	<p>何らかの精神障がい（てんかん、発達障がいなどを含みます。ただし知的障がいは療育手帳の対象となります）のため日常生活や社会生活にハンディキャップがある方で、手帳の交付を希望する方。</p> <p>申請には初診日から6か月以上経過していることが必要 入院や在宅による区別や年齢による制限はない</p>						
申請窓口	お住まいの市町村障がい福祉担当課						
申請に必要なもの	<p>① 申請書 市町村の障がい福祉の窓口または主な精神科医療機関にあります。</p> <p>② 医師の診断書 精神障害者保健福祉手帳用の診断書で、初診日から6か月以上経過した時点のもの。 診断書の有効期限は作成日より3か月以内。</p> <p>③ 障害年金証書の写し等 精神の障がいを理由として現に受給している年金証書の写しまたは特別障害給付金受給資格証の写し。</p> <p>④ 顔写真（縦4cm×横3cm） 1年以内に撮影したもの。</p> <p>※自立支援医療（P22参照）と同時申請の場合、申請書はそれぞれ必要ですが、診断書は手帳用診断書1部で審査を行います。 ※手帳は2年ごと、自立支援医療は1年ごととそれぞれ有効期間が異なりますので、更新時期については注意が必要です。</p>						
等級	<p>障害等級は1・2・3級があり、精神疾患の状態や日常及び社会生活上の障がいの程度から総合的に判定される。</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>1級</td> <td>単独での日常生活が困難な状態</td> </tr> <tr> <td>2級</td> <td>日常生活に著しい制限を受ける状態</td> </tr> <tr> <td>3級</td> <td>日常生活や社会生活に制限を受ける状態</td> </tr> </table>	1級	単独での日常生活が困難な状態	2級	日常生活に著しい制限を受ける状態	3級	日常生活や社会生活に制限を受ける状態
1級	単独での日常生活が困難な状態						
2級	日常生活に著しい制限を受ける状態						
3級	日常生活や社会生活に制限を受ける状態						
有効期限	2年（更新の場合、有効期限の3か月前から申請可能）						



写真	
氏名	
住所	
生年月日	
障害等級	級
手帳番号	号
旅客鉄道株式会社等	
旅客運賃減額	第一種・第二種

交付日	
有効期限	
(更新)	
(更新)	
(更新)	
(更新)	
長野県	印
〔精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条の保健福祉手帳〕	

備考
1. 医療や生活などのことで相談されたいときは、居住地の市町村、保健所、精神保健福祉センター、保健福祉事務所などにご相談ください。
2. 住所や氏名が変わったときは、変更届を（変更または転入先の市町村へ）提出してください。
3. この手帳を万一なくしたりしたときは、再交付を申請してください。
4. この手帳は、他人に譲ったり、貸したりすることはできません。
5. 更新の申請は、有効期限の3か月前から居住地の市町村で行うことができます。

(2) 手帳を持っていると受けられるサービス

■税制上の優遇措置

精神障害者保健福祉手帳の等級に応じて税制上の優遇措置を受けることができます。

※税制上の優遇措置については、法律の改正等により内容等が変更になることがありますので、詳細は各問い合わせ先に確認してください。

(令和7年10月現在)

①所得税に関する障害者控除

本人（納税者自身）または扶養者（必ずしも同居していなくてもよい）の課税所得から以下の金額が控除されます。

対象者	障害者 (2級・3級)	特別障害者 (1級)	同居の 特別障害者	問い合わせ先
本人	27万円	40万円	－	税務署 (給与所得者の場合、 勤務先の給与担当)
配偶者・扶養親族	27万円	40万円	75万円	

②住民税に関する障害者控除

本人または扶養者（必ずしも同居していなくてもよい）の課税所得から以下の金額が控除されます。

対象者	障害者 (2級・3級)	特別障害者 (1級)	同居の 特別障害者	問い合わせ先
本人	26万円	30万円	－	市町村担当課 (給与所得者の場合、 勤務先の給与担当)
配偶者・扶養親族	26万円	30万円	53万円	

③その他の税に関する優遇措置

項目	内 容	問い合わせ先
自動車税（種別割・環境性能割）の減免（県税）	手帳1級の交付を受けている本人または生計同一者が所有する自家用の自動車で、本人や、通院・通学・通勤その他の日常生活の必要のために同一生計者または日常的介護者が運転する自動車1台に限り、自動車税が減免される。減免限度額が設定されており、種別割は45,000円まで、環境性能割は課税標準額（上限250万円）に税率を乗じた額まで。	県税事務所
軽自動車税（種別割・環境性能割）の減免（市町村税）	手帳1級の交付を受けている本人または生計同一者が所有する自家用の自動車で、本人や、通院・通学・通勤その他の日常生活の必要のために同一生計者または日常的介護者が運転する軽自動車1台に限り、軽自動車税が減免される。 種別割は市町村により異なりますので、詳細は各市町村へ。 環境性能割は課税標準額（上限250万円）に税率を乗じた額まで。	種別割：市町村 環境性能割：県税事務所

■生活保護の障害者加算

生活保護を受給している者の障害者加算の認定については、原則として障害基礎年金を受給して

いる場合に行われます。ただし、障害基礎年金の受給申請中または受給権がなくても、精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持している場合は、暫定的に障害者加算の対象となることがあります。  
生活保護については、お住まいの市役所または保健福祉事務所等にお問い合わせください。

■無料番号案内（NTTふれあい案内）

精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は電話番号が無料で案内されます。申し込みについては下記の連絡先にお問い合わせください。

フリーダイヤル 0120-104174 （全国共通）  
受付時間：9:00～17:00（土・日 曜日・祝日・年末年始を除く）

■携帯電話・スマートフォン障がい者割引

割引内容や手続き方法等の詳細については各社へお問い合わせください。

■NHK放送受信料の免除

世帯の所得の状況や、精神障害者保健福祉手帳の等級により、申請手続きをすることで放送受信料が免除となります。手続きの方法等、受信料免除に関することは以下の問い合わせ先または市町村障がい福祉担当課までお問い合わせください。

【NHKふれあいセンター】 電話：0570-077-077  
受付時間：9:00～18:00（土・日・祝日も受付）

■県内の鉄道運賃割引

運賃割引を利用するには、精神障害者保健福祉手帳の提示が必要となります。詳細については各鉄道会社にお問い合わせください。

【JR旅客鉄道株式会社】 各駅  
【長野電鉄】 電話：026-232-8121  
【しなの鉄道】 電話：0268-21-3470（お客さまセンター）  
【上田電鉄】 電話：0268-39-7117（運輸部）

■県内のバス運賃割引

運賃割引を利用するには、精神障害者保健福祉手帳の提示が必要となります。割引の内容はバス会社によって異なります。詳細については、各バス会社にお問い合わせください。県内のバス会社の連絡先については、下記「公益社団法人長野県バス協会」ホームページの長野県バス協会会員名簿からも確認ができます。

名称	住所	電話	バス会社一覧 ホームページアドレス
公益社団法人 長野県バス協会	長野市大字中御所鶴田 560-4	026-226-3288	<a href="https://www.nagabus.jp/about/members.html">https://www.nagabus.jp/about/members.html</a>

■県内のタクシー運賃割引

運賃割引を利用するには、精神障害者保健福祉手帳の提示が必要となります。割引の内容はタクシー会社によって異なります。詳細については、各タクシー会社にお問い合わせください。県内

II 精神障害者保健福祉手帳・障害年金・各種手当・サービス

のタクシー会社の連絡先については、下記「一般社団法人長野県タクシー協会」ホームページのタクシー会社一覧からも確認ができます。

名称	住所	電話	タクシー会社一覧 ホームページアドレス
一般社団法人 長野県タクシー協会	長野市大字高田字高田沖 359-3	026-227-7177	<a href="https://www.n-taxi.com/contents/index.php">https://www.n-taxi.com/contents/index.php</a>

■航空旅客運賃割引

各航空会社が国内路線ごとに設定しています。対象者は各航空会社により異なりますので、詳細については各航空会社にお問い合わせください。

■県独自の主な支援サービス

実施主体等	内容・適用条件
東山魁夷館、長野県立美術館、 県立歴史館	精神障害者保健福祉手帳所持者及び付添いの介護者1名の展覧会の観覧料が無料
望月／阿南少年自然の家	精神障害者保健福祉手帳所持者及び付添いの介護者1名の利用料が無料
県都市公園のスポーツ施設	精神障害者保健福祉手帳所持者及び付添いの介護者1名の利用料が半額（備品や暖房等に係るもの除外）
長野県障がい者福祉センター （サンアップル／サンスポート）	障がいのある方とその介護者1名の利用料が無料 （P69 参照）
県営住宅優先入居	申込者本人または同居する親族に精神障害者保健福祉手帳1・2級に該当する者がいる世帯は、入居者の決定が抽選によることとなった場合、抽選を2回できる

■市町村独自の支援サービス

障がい者に対して各市町村で独自に行っている福祉サービスの詳細については、「市町村単独事業実施状況」を参照してください。（P40～44）

詳細については市町村の窓口にお問い合わせください。



受給要件	<b>障害基礎年金：以下、①～③の条件の全てに該当する場合</b>
	①障がいの原因となった病気やけがの初診日※ <sub>1</sub> が次のいずれかの間にあること。 ・国民年金加入期間 ・20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で年金制度に加入していない期間 ※老齢基礎年金を繰り上げて受給している場合を除く。
	②障がいの状態が、障害認定日※ <sub>2</sub> または20歳に達したときに障害等級表（国民年金法施行令別表参照）に定める1級または2級に該当していること。
	③保険料の納付要件※ <sub>3</sub> を満たしていること。 ※20歳前の年金制度に加入していない期間初診日がある場合は納付要件なし。
	<b>障害厚生年金：以下、①～③の条件の全てに該当する場合</b>
	①厚生年金保険の被保険者である間に、障がいの原因となった病気やけがの初診日があること。
	②障がいの状態が、障害認定日に障害等級表（国民年金法施行令別表、厚生年金法施行令別表参照）に定める1級から3級のいずれかに該当していること。
	③保険料の納付要件※ <sub>3</sub> を満たしていること。
	<b>障害手当金（一時金）：以下、①～③の条件の全てに該当する場合</b>
	①厚生年金保険の被保険者である間に、障がいの原因となった病気やけがの初診日があること。
②障がいの状態が次の条件すべてに該当していること。 ・初診日から5年以内に治っていること（症状が固定） ・治った日に障害厚生年金を受給できる状態よりも軽いこと ・障害等級表に定める障がいの状態であること	
③ 保険料の納付要件※ <sub>3</sub> を満たしていること。	

- ※1 初診日 障がいの原因となった病気やけがについて、初めて医師等の診療を受けた日。同一の病気やけがで転医があった場合は、一番初めに医師等の診療を受けた日が初診日となります。
- ※2 障害認定日 障がいの状態を定める日のことで、その障がいの原因となった病気やけがについての初診日から1年6か月を過ぎた日、または1年6か月以内にその病気やけがが治った場合（症状が固定した場合）はその日をいいます。
- ※3 納付要件 初診日の前日に、初診日がある月の2か月前までの被保険者期間で、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む）と保険料免除期間をあわせた期間が3分の2以上あることが要件です。※納付要件の特例等の詳細については年金事務所にお問い合わせください

■年金額と障害手当金の計算方法

障害年金額は毎年見直しが行われます。個々の状況によって年金額は変動します。正確な金額は、年金事務所や社会保険労務士に相談するか、日本年金機構のシミュレーターを活用してください。

（令和7年4月現在）

等級	障害基礎年金	障害厚生年金・障害手当金
1級	1,039,620円+(子の加算額)	報酬比例の年金額 × 1.25 + (配偶者の加給年金額) + 障害年金額
2級	831,696円+(子の加算額)	報酬比例の年金額 + (配偶者の加給年金額) + 障害年金額
3級	—	報酬比例の年金額 ただし最低保証額が設定されています
障害手当金（一時金）	—	(報酬比例の年金額) × 2

(2) 障害年金の請求手続き	
障害認定日による請求	<p>障害認定日に法令に定める障がいの状態にあるときに、障害認定日の翌月※から年金が受給できる（ただし、一定の資格期間が必要）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・請求書に添付する診断書は、障害認定日時点の症状がわかるもの。</li> <li>・請求する日が、障害認定日より1年以上過ぎているときは、請求手続き以前3か月以内の症状がわかる診断書も併せて必要となる。請求書は障害認定日以降に提出することができる。</li> </ul> <p>※障害認定日から1年以上経過してから請求する場合、時効による消滅のため、遡及して受けられる年金は5年分が限度となる（遡及請求）。</p>
事後重症による請求	<p>障害認定日に法令に定める障がいの状態に該当しなかった場合でも、その後症状が悪化し、法令に定める障がいの状態になったときには請求日の翌月から年金を受給できる（ただし、一定の資格期間が必要）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・請求書に添付する診断書は、請求手続き以前3か月以内の症状がわかるもの。</li> <li>・請求書は、65歳の誕生日の前々日までに提出する必要がある。</li> </ul>
請求先	<p>障害基礎年金：年金事務所または市町村                      障害厚生年金／障害手当金（一時金）：年金事務所（初診日時点で共済組合等に加入していた場合は、その共済組合等）</p>

■手続きの流れ

医療機関等で初診日を確認の上、年金事務所または市町村で保険料の納付要件や請求に必要な書類（診断書、年金手帳、住民票等）を確認。



「年金請求書」と必要書類をそろえて年金事務所または市町村に提出。



日本年金機構において障がい状態の認定等の審査が実施される。  
 ※主治医に障がいの状態を確認する等の事由により審査に時間を要する場合あり。



日本年金機構から本人宛てに「年金証書」等の関係書類が送付される。  
 審査の結果、不支給となった場合には日本年金機構から「不支給決定通知書」が送付される。

(3) 請求後・決定後の手続き	
障害状態確認届	年金を継続して受給するためには、「年金受給者現況届」を毎年受給者の誕生月の末日までに日本年金機構に提出。障がいの程度を確認する必要がある場合は、「障害状態確認届」(診断書)もあわせて提出する必要がある。 ※該当者には日本年金機構から届出書が送付される。
障害給付額改定請求	年金額の変更は、定期的に提出する診断書で自動的に行われるが、障がいの程度が重くなった場合にその旨を申し立てることも可能。この場合は「障害給付額改定請求書」の提出が必要となる。 ※請求は年金を受ける権利が発生した日から1年を経過した日、または障がいの程度の検査を受けた日から1年を経過した日を過ぎていることが原則。法令に定められた障がいの程度が明らかな場合には、1年を経過しなくても請求が可能な場合もある。 ※詳細についてお問い合わせは年金事務所へ。(詳細P12)
不服申し立て (審査請求)	年金の決定に不服があるときは、決定があったことを知った日の翌日から起算して3ヶ月以内に文書または口頭で、地方厚生局内の社会保険審査官に審査請求することができる。 その決定に対してさらに不服があるときは、決定書の謄本が送付された日の翌日から起算して、2ヶ月以内に社会保険審査会(厚生労働省内)に再審査請求をすることもできる。 なお、決定の取消しの訴え(行政事件訴訟等)を起す場合は、原則として審査請求の決定を経た後でないと提起できない。 ※例外もあるため、詳細についてお問い合わせは地方厚生局へ。

(4) 留意点	
年金の併給	原則として支給事由が異なる2つ以上の年金はいずれか1つを選択することになるので、年金の併給はできない。(例:障害基礎年金を受給している方が老齢基礎年金や遺族基礎年金を受けられるようになった場合等) ただし、特例として65歳以降は障害基礎年金と老齢厚生年金は併給ができる。この特例は遺族基礎年金と遺族厚生年金を受給できる方にも適用される。併給を申請する場合は「年金受給選択申出書」を年金事務所に提出する必要がある。
国民年金保険料の法定免除	障害基礎年金ならびに被用者年金の障害年金(2級以上)を受けている方、または生活保護の生活扶助を受けている方は国民年金保険料が免除。その場合、市町村に「国民年金保険料免除事由(該当・消滅)届」を提出する必要がある。

<b>(5) 特別障害給付金 (窓口：市町村)</b>	
概要	国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金等を受給していない障がい者について、国民年金制度の発展過程において生じた特別な事情に鑑み、福祉的措置として「特別障害給付金制度」がある。
対象者	以下の1または2に該当し、任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在障害基礎年金の1、2級相当の障がいの状態にある方。ただし65歳に達する日の前日までに当該障がい状態に該当された方に限られる。 1. 平成3年1月以前に国民年金任意加入対象であった学生 2. 昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった被用者等の配偶者
支給額	障害基礎年金1級相当に該当する方：令和7年度 基本月額 56,850円 (2級の1.25倍) 障害基礎年金2級相当に該当する方：令和7年度 基本月額 45,480円
補足事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特別障害給付金の月額は、前年の消費者物価指数の上昇下降に合わせて毎年度自動的に見直しされる。</li> <li>・本人の所得が一定の額以上であるときは、支給額の全額または半額が停止される場合がある。</li> <li>・老齢年金、遺族年金、労災補償等を受給している場合には、その受給額分を差し引いた額が支給される。</li> <li>・経過福祉手当を受給している場合、特別障害給付金の支給を受けると、手当の受給資格は喪失する。</li> </ul>

<b>県内年金事務所一覧</b>			
年金事務所は日本年金機構の出先機関として全国各地に設置されており、厚生年金、国民年金に関する事務、保険料の収納等を行っています。障害年金等の年金相談も行っています。			
名 称	〒	所 在 地	電 話
長野南年金事務所	380-8677	長野市岡田町126-10	026-227-1284
長野北年金事務所	381-8558	長野市吉田3-6-15	026-244-4100
松本年金事務所	390-0837	松本市鎌田2-8-37	0263-25-8100
岡谷年金事務所	394-8665	岡谷市中央町1-8-7	0266-23-3661
飯田年金事務所	395-8655	飯田市宮の前4381-3	0265-22-3641
小諸年金事務所	384-8605	小諸市田町2-3-5	0267-22-1080
伊那年金事務所	396-8601	伊那市山寺1499-3	0265-76-2301
街角の年金相談センター長野	380-0935	長野市中御所45-1 山王ビル1階	0570-05-4890 (予約専用)
街角の年金相談センター(オフィス)上田	386-0025	上田市天神1-8-1上田駅前ビルパレオ6階	

### 3 各種手当を受けるには？

障がいの状況に応じて、各種手当が受けられる場合があります。

- (1) 特別障害者手当 常時特別の介護を必要とする在宅の重度障がい者（20歳以上）に支給
- (2) 障害児福祉手当 常時介護を必要とする在宅の重度障がい児（20歳未満）に支給
- (3) 特別児童扶養手当 障がいのある20歳未満の在宅の児童を監護する養育者に支給
- (4) 児童扶養手当① ひとり親家庭等の事由に該当する18歳以下の児童を在宅で監護する養育者に支給
- 児童扶養手当② 父・母に重度の障がいがあり、18歳以下の児童もしくは20歳未満の障がい児を在宅で監護している父・母または養育者に支給
- (5) 心身障害者扶養共済 保護者等が掛け金を納め死亡や重度の障がいを負った場合に、扶養していた障がい者に年金を支給

#### (1) 特別障害者手当

対象	日常生活において常時の介護または援助を必要とする在宅の20歳以上の障がい者
支給額	月額：29,590円（令和7年7月現在）
支給制限	・本人が施設に入所、または医療機関に3か月以上入院している場合 ・本人またはその配偶者及び扶養義務者の所得が一定額を超える場合
窓口	市町村障がい福祉担当課 詳細はP45～参照

#### (2) 障害児福祉手当

対象	日常生活において常時の介護または援助を必要とする在宅の重度障がい児（20歳未満）
支給額	月額：16,100円（令和7年7月現在）
支給制限	・児童本人が障がいを支給事由とする年金を受給している場合 ・本人が障がい児入所施設等に入所している場合 ・児童本人またはその配偶者及び扶養義務者の所得が一定額を超える場合
窓口	市町村障がい福祉担当課 詳細はP45～参照

(3) 特別児童扶養手当	
対象	重度または中度の精神障がいがある20歳未満の児童を在宅で監護している父、母または養育者 【1級】日常生活の能力を欠く者（重度）【2級】日常生活に著しい制限を受ける者
支給額	障がい児1人につき【1級】月額：56,800円【2級】月額：37,830円 （令和7年7月現在）
支給制限	・児童本人が児童福祉施設に入所している場合 ・児童本人またはその配偶者及び扶養義務者の所得が一定額を超える場合
窓口	市町村障がい福祉担当課 詳細はP45～参照

(4) 児童扶養手当	
対象①	対象②
父母の離婚等により、ひとり親家庭等の、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある在宅の児童（ただし、その児童が重度もしくは中度の精神障がいがある場合には20歳未満の児童も対象になる）を監護している父、母または養育者	父、母が重度の障がいがあり、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある在宅の児童、もしくは20歳未満の在宅の障がい児を監護している父、母または養育者
支給額	児童の数につき 【1人】全部支給：月額46,690円 一部支給：月額11,010～46,680円（所得に応じて） 【2人以降】全部支給：月額11,030円加算 一部支給：月額11,020～5,520円加算（所得に応じて） （令和7年4月現在）
支給制限	所得が一定額を超える場合（手当の一部または全部が支給されない）
窓口	市町村福祉担当課

(5) 心身障害者扶養共済	
概要	<p>障がい者（児）を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定の掛金を納めることにより、保護者が死亡したり著しい障がいを有する状態となったとき、その保護者が扶養していた障がい者（児）に年金を支給する制度。</p> <p>1人の障がい者（児）につき2口まで加入でき、加入者が他の都道府県などに転出しても転出先での手続きにより継続される。掛金は全額所得控除され、年金・弔慰金には所得税がかからない。</p>
加入要件	<p><b>【保護者の要件】</b> 障がい児（者）を扶養している保護者（父母、配偶者など）で、次のすべての要件を満たしている方。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・県内に住所があること。</li> <li>・年齢（毎年4月1日における）が65歳未満であること。</li> <li>・特別な疾病または障がいのない健康状態であること。</li> <li>・障がいのある方1人に対し加入できる保護者は1人であること。</li> </ul> <p><b>【障がい者（児）の要件】</b> 次のいずれかに該当する方</p> <p>ア 身体障がい（1級～3級）</p> <p>イ 知的障がい</p> <p>ウ 精神または身体に永続的な障がいのある方で、ア、イと同程度の障がいと認められるもの（精神病、脳性麻痺、進行性筋萎縮症、自閉症、血友病など）</p>
掛金	<p>加入時の年齢により段階がある。（1口月額9,300円～23,300円）</p> <p>※加入者が65歳以上かつ20年以上加入したときはその後の掛金が免除される。</p> <p>※掛金の納付が困難な場合には掛金の減免あり。</p>
年金等の給付	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加入者が死亡、または著しい障がいを有する状態となったとき、加入者が扶養していた心身障がい者に月額1口20,000円の年金を支給。（月額2口まで）</li> <li>・加入期間が1年以上で、障がい者が加入者より先に死亡したとき、加入者に対して、加入期間に応じて1口50,000円～250,000円の弔慰金（一時金）を支給。</li> <li>・5年以上加入した後、この制度を脱退したときは、加入期間に応じて1口75,000円～250,000円の脱退一時金を支給。</li> </ul>
窓口	市町村障がい福祉担当課（P45～） 県保健福祉事務所（P50～）

(6) 健康保険の傷病手当金	
概要	健康保険に加入している本人が病気やケガの療養のために仕事を休み給料の支払いがないとき、安心して療養ができるような生活を保障するために支給される。
要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業務外の病気やケガの療養中であること。 業務上や通勤途中での病気やケガは労働災害保険の給付対象。</li> <li>・療養のため労務不能であること。 労務不能とは、今まで従事している業務ができない状態のことで、労務不能であるか否かは、医師の意見及び本人の業務内容やその他の諸条件を考慮して判断される。</li> <li>・4日以上仕事を休んでいること。 療養のために仕事を休み始めた日から連続した3日間（待機期間）を除いて、4日目から支給対象。</li> <li>・給与の支払いがないこと。 ただし、給与が一部だけ支給されている場合は、傷病手当金から給与支給分を減額して支給される。</li> </ul>
支給期間	支給開始日から最長1年6か月
窓口	全国健康保険協会（協会けんぽ）・加入している健康保険組合

(7) 厚生年金の障害手当金（一時金）	
概要	障害厚生年金に該当する状態よりも軽い障がいが残ったときに受け取ることができる一時金。（詳細P9参照）
窓口	年金事務所（P12）・共済組合

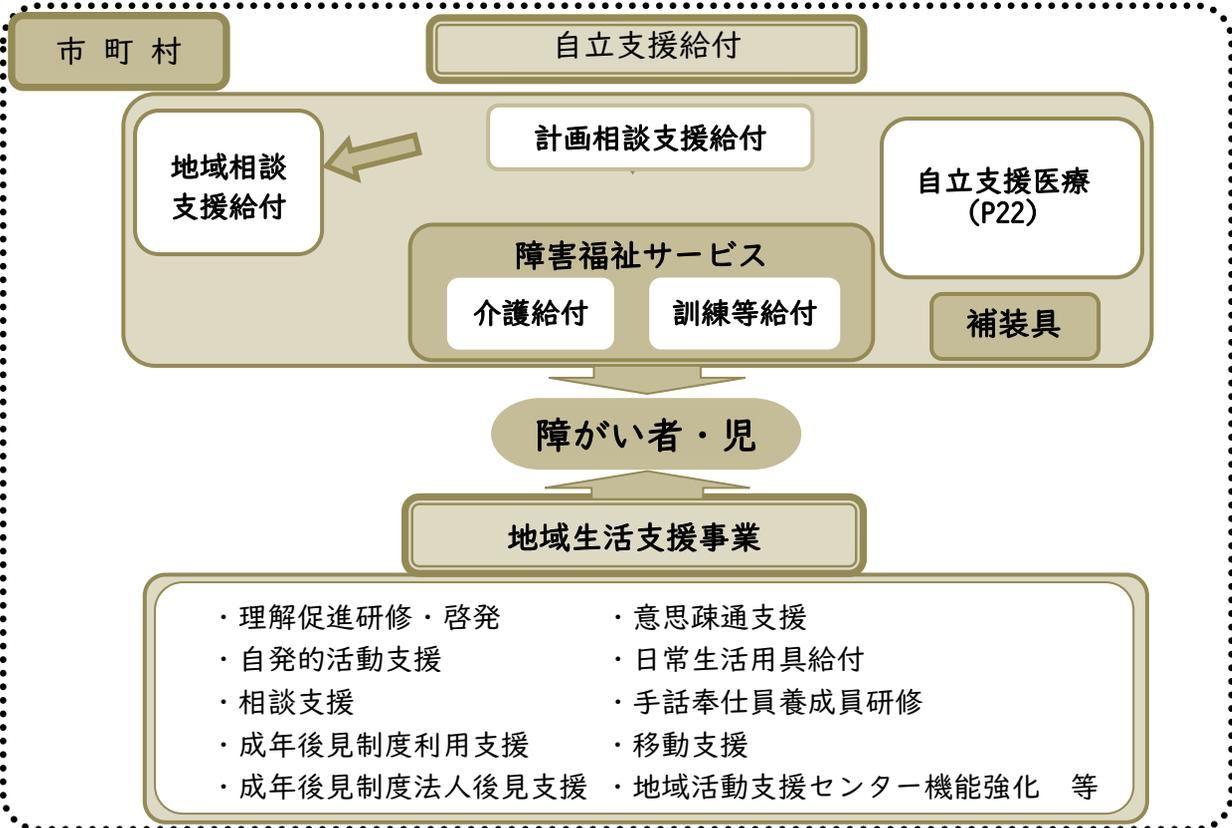
#### 4 地域の生活で使えるサービスは？

地域での生活や住まいに不安を感じ、何らかの支援を希望する場合、様々な障害福祉サービスや各種の事業等を組み合わせて利用することができます。市町村窓口や病院のソーシャルワーカー、障がい者総合支援センターのコーディネーター、地域の相談支援専門員など、身近に相談できる方と一緒に考えていくことをおすすめします。

(1) 障害者総合支援法 自立支援給付や地域生活支援事業による支援があります。  
 (2) 県単独（委託）事業 長野県が独自に行う事業です。

(1) 障害者総合支援法	
概要	ホームヘルプサービスや日中活動の場への通所、施設やグループホームの入居等、必要なサービスを受けることができる。
対象者	身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）を有する児・者。政令で定める難病等により障がいがある者。
窓口	お住まいの市町村障がい福祉担当課（P45～）

#### 制度のあらまし



(2) 県単独（委託）事業

① 障がい者支え合い活動支援事業（当事者支援員による個別支援）	
概要	対象者に対して、同じ障がいや病気の経験をした人（当事者支援員）が訪問し、支援を行う。
対象者	精神科病院に入院・入所施設に入所する方や、退院・退所後間もない精神障がい者
窓口	長野県ピアサポートネットワーク 026-219-2780 （〒380-0838 長野市県町460-2 長教ビル2階 203号室 NPO法人ポプラの会内）

② 障がい児（者）タイムケア事業	
概要	在宅の障がい児（者）の介護者が、一時的に家庭において介護ができないとき等に、登録介護者が 時間単位で介護サービスを提供する。利用時間は1人につき年300時間以内とし、食費その他実費については自己負担とする。
登録介護者	近隣、知人、社会福祉協議会、施設を運営する法人、民間団体
窓口	市町村 （各市町村によって担当課が異なりますので、直接お問合せください）

③ 県営住宅への単身入居	
概要	県営住宅利用の際は基本的には同居人がいることが条件とされているものの、地域生活移行推進の点から、一定の条件を満たした者は県営住宅への単身での入居を可能とするもの。
対象者	県営住宅の入居資格（所得、住宅困窮等）を満たした上で、下記に該当する者。 ・60歳以上の者 ・障がい者 ・生活保護法に基づく被保護者 ・配偶者からの暴力被害者、犯罪等被害者 等
窓口	各地域の建設事務所（整備）建築課または長野県住宅供給公社 <a href="https://www.pref.nagano.lg.jp/jutaku/kurashi/sumai/kene/joho/toiawase.html">https://www.pref.nagano.lg.jp/jutaku/kurashi/sumai/kene/joho/toiawase.html</a>

## Ⅲ 生活費及び医療費に困ったときの支援制度

### Ⅰ 生活費に困ったときは？

病気やケガのために経済的な不安があるときに、生活を援助する制度があります。

(1) 生活保護	(4) 住宅確保給付金
(2) 生活福祉資金	(5) 新たな住宅セーフティネット制度における相談支援
(3) 無料低額診療所	

(1) 生活保護	
概要	病気やケガなどで働けなくなったり、働いていても収入が少なく生活に困ったりしている場合に、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自分の力で生活できるようになるまで援助する制度。
要件	他の法律や制度を活用することが前提。それでもなお、生活が営めないときにその窮する程度に応じて生活保護費が支給される。なお、認定は生計を同一にしている世帯単位で行われる。
支給額	国が定めた基準に基づく額から、その世帯の収入を差し引いた額を支給。障がい等により加算される場合がある。
手続き	担当窓口で申請手続き後、実態調査を経て原則14日以内（調査等に日時を要する場合は30日以内）に決定される。
窓口	県保健福祉事務所福祉課（P50～）・市福祉事務所（P52）または町村（P45～） *長和町・青木村にお住いの方の生活保護は佐久保健福祉事務所福祉課が管轄

(2) 生活福祉資金	
目的	低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯に対し、世帯の経済的自立や在宅福祉・社会参加の促進を図ることを目的に、資金貸付（低利または無利子）と必要な相談・支援を行う。
概要	総合支援資金、福祉資金、教育支援資金、不動産担保型生活資金
対象者	借受人の対象は原則世帯主。借受人の返済能力、資金種類、用途目的により、同一世帯の連帯借受人の設定が必要なケースがある。
連帯保証人	原則として必要。
窓口	市町村社会福祉協議会

(3) 無料低額診療所	
目的	生計困難者が経済的理由で必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を行う。
対象者	低所得者、要保護者、ホームレス、DV被害者、人身取引被害者などの生計困難者
窓口	以下の県内10ヵ所の医療機関が対象。詳細は実施医療機関に問い合わせが必要。

医療機関	〒	所在地	電話番号
賛育会クリニック	389-1105	長野市豊野町豊野634	026-257-2470
長野中央病院	380-0814	長野市西鶴賀1570	026-234-3211
栗田病院	380-0921	長野市栗田695	026-217-2966
松本協立病院	390-0817	松本市巾上9-26	0263-35-5300
諏訪共立病院	393-0077	諏訪郡下諏訪町矢木町 214	0266-28-3071
塩尻協立病院	399-0716	塩尻市棧敷437	0263-53-5353
健和会病院	395-0801	飯田市鼎中平1936	0265-23-3116
上伊那生協病院	399-4601	上伊那郡箕輪町大字中箕輪 11324	0265-79-8813
やすらぎクリニック須坂	382-0011	須坂市大字日滝字寺 2881-1	026-213-6550
上田生協診療所	386-0042	上田市上塩尻393-1	0268-23-0199

(4) 住居確保給付金	
目的	離職等により経済的に困窮し、住居を失ったまたはその恐れがある者に対し、安定した住居の確保と就労自立を図ることを目的に給付金を支給する。
要件	収入要件、資産要件、就職活動要件がある。
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 離職等後2年以内の者</li> <li>・ 離職等の日において世帯の生計を主として維持していたこと</li> <li>・ ハローワークに求職の申し込みをしていること</li> <li>・ 国の雇用施策による給付等を受けていないこと</li> <li>・ 申請者および同一世帯に属する者のいずれもが暴力団員でないこと</li> </ul>
支給額	賃貸住宅の家賃額（上限額は住宅扶助特別基準額）
支給期間	原則3か月（就職活動を誠実にやっている場合は3か月延長可）・・・最長9か月まで
窓口	生活就労支援センター（まいさぼ）P32～

Ⅲ 生活費及び医療費に困ったときの支援制度

(5) 新たな住宅セーフティネット制度における相談支援	
目的	住宅確保要配慮者の入居を拒まないセーフティネット住宅の登録を促進するとともに、住宅確保要配慮者が円滑に住宅に入居できるよう居住支援法人や居住支援協議会が住宅のマッチング・入居支援を実施する。
対象者	低額所得者、被災者、高齢者、障がい者、子育て世帯等
支援内容	入居相談、情報提供、賃貸住宅契約における家賃債務保証、訪問・見守り等
窓口	以下のお近くの居住支援法人（県内9か所）

法人名	〒	住所	業務エリア	電話番号
社会福祉法人 長野県社会福祉協議会	380-0936	長野市中御所岡田9 8-1	長野県全域	026-228-4244
社会福祉法人 小海町社会福祉協議会	384-1103	南佐久郡小海町大 字豊里805	小海町	0267-92-4107
社会福祉法人信濃福祉 救護施設 旭寮	380-0873	長野市新諏訪1-25- 43	相談・訪問・見守り：長野 市 一時保護：長野県全域	026-232-3412
特定非営利活動法人 サポートセンター とまり木	390-0303	松本市浅間温泉1-2 1-9	松本市	0263-50-6747
社会福祉法人 ふれあいToiro Base	399-4603	上伊那郡箕輪町三 日町861-2 宮坂組蓑輪町支店 敷地内	上伊那郡箕輪町・南箕輪 村	070-3159-5081
特定非営利活動法人 みっしえるくらぶ	390-0802	松本市旭3-1-1(信 州大学内) ※要予約	長野市、松本市、上田市、 佐久市、諏訪地域、上伊那 地域、下伊那地域 ※その他市町村・地域は要相談	090-6110-4774 (受付:9:00~18:00)
社会福祉法人 あさひ福社会	381-2353	長野市信更町田野 口231-1	長野市、千曲市	026-290-4016 (受付:月~金曜日、 9:00~17:00)
社会福祉法人 ちいさがた福社会	389-0515	東御市常田2-1	東御市	0268-63-0063 (受付:月~金曜日、 9:00~17:00)
社会福祉法人 千曲市社会福祉協議会	387-0011	千曲市杭瀬下二丁 目1番地	千曲市	026-273-1111 (受付:月~金曜日、 祝日を除く 8:30~17:15)

## 2 医療費の負担で困ったときは？

必要な医療を安心して受けることが出来るように、医療費の助けとなる制度があります。

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| (1) 自立支援医療（精神通院医療） | (4) 国民健康保険料の軽減、減免 |
| (2) 福祉医療費給付事業      | (5) 後期高齢者医療制度     |
| (3) 高額療養費制度        | (6) 医療費控除         |

(1) 自立支援医療（精神通院医療）	
概要	精神疾患（てんかん含む）で、通院による精神医療を続ける必要がある病状の方に、通院医療費の自己負担を原則1割負担まで軽減する制度。（上限額があり）
対象者	精神疾患のために生じた病態※ <sub>1</sub> に対して、病院または診療所に入院しないで行われる医療※ <sub>2</sub> を受けた者。 ※ <sub>1</sub> 精神疾患の症状であるそう状態、抑うつ状態、幻覚妄想、情動障害、行動障害、残遺障害によって生じた病態 ※ <sub>2</sub> 外来診療、外来診療での投薬、デイケア、訪問看護等 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         入院医療の費用、公的医療保険が対象とならない治療や投薬などの費用、精神疾患と関係のない疾患の医療費は対象外。                     </div>
受診医療機関	医療費の軽減が受けられるのは、各都道府県または指定都市が指定した「指定自立支援精神通院医療機関」（病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション） 医療の重複がなく、やむを得ない事情がある場合を除き、複数の医療機関を自立支援医療の対象とすることはできない。厚生労働省の指導に基づき、申請者の利便性や緊急時対応の理由では認められない。
窓口	市町村窓口（P45～）
手続き方法	以下の書類をお住まいの市町村の障がい福祉担当窓口へ提出して申請。 ○自立支援医療費（精神通院）支給認定申請書（新規・再認定・変更） ○診断書（自立支援医療費（精神通院医療）用）（2年に1度提出） ○世帯（保険単位）を確認するための書類 ○所得区分の認定に必要な書類 ・課税世帯 ⇒市町村民（住民）税の課税状況が確認できる資料（課税証明書） ・非課税世帯 ⇒市町村民（住民）税の非課税証明書、本人（18歳未満の場合は保護者）の収入が確認できる書類（障害年金などの振込通知書の写しなど） ・生活保護世帯 ⇒生活保護受給証明書 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  手続き後、<u>2か月ほどで通知が届く。</u> </div>
利用方法	自立支援医療受給者証とともに、支払いの月額上限の管理のために「自己負担上限額管理票」をもらい、診察等の度に毎回自己負担額を記入してもらう。
更新方法	受給者証の有効期限は原則として1年。継続を希望する場合は、有効期限終了日の3か月前から更新申請の手続きが可能。※自立支援医療の有効期限を調整し、精神障害者保健福祉手帳と同時申請とすることが可能。その場合は手帳用診断書1部で審査を行う。

■自立支援医療（精神通院医療）の自己負担額

世帯の所得水準に応じて、下記の通り、ひと月あたりの負担上限額（かかった医療費の1割より高い場合は1割相当額）が設定されます。市町村によっては、さらに独自の助成制度を行っているところもあるため、市町村窓口にお尋ねください。世帯の範囲は住民票上の家族ではなく、同じ医療保険に加入している家族を同一世帯とします。

所得区分	対象世帯		月額負担上限額	
			一般	重度かつ継続
生活保護	生活保護世帯		0円	
低所得1	市町村民税	本人の収入が年収80万9千円以下	2,500円	
低所得2	非課税世帯		5,000円	
中間所得1	市町村民税課税世帯	世帯の所得割 合計 3万3千円未満	医療保険の	5,000円
中間所得2		世帯の所得割 合計23万5千円未満	自己負担	10,000円
一定所得以上		世帯の所得割 合計23万5千円以上	上限額	20,000円※

※令和9年3月31日までの経過的特例措置

一定以上の所得がある方は、「重度かつ継続」に認定されることで、ひと月当たりの負担額に上限が設定され負担額が軽減されます。

【「重度かつ継続」の範囲】

統合失調症、躁うつ病・うつ病、てんかん、認知症等の脳機能障害、薬物関連障害（依存症等）の方、精神医療に一定以上の経験を有する医師が判断した方、過去年間に高額療養費の支給を4回以上受けた方。

(2) 福祉医療費給付事業	
概要	医療機関等で保険診療を受けた場合、医療費の自己負担分を助成する。
対象者	子ども（0～18歳）、障がい者、ひとり親世帯等
給付方法	お住まいの市町村に申請し福祉医療費受給者証の交付を受け、県内の医療機関等の窓口で提示すると、以下のいずれかの方式で助成を受けることができる。（市町村ごと助成方式の対象年齢は異なる。） ○窓口で最大500円の受給者負担金を支払うことで受診ができる。 ○窓口で医療費の自己負担分を支払い、後日受給者負担金を除く部分について市町村から支払を受けることができる。 受給者負担金の支払は、1か月あたり、1医療機関・1薬局等ごとに必要。
申請窓口	市町村（各市町村によって担当課が異なりますので、直接お問い合わせを。）
留意事項	対象者や受給者負担金等は市町村により細かく区分されている。 次ページに掲載したものは <u>精神障害者保健福祉手帳所持者</u> を対象とした市町村別の実施状況です。乳幼児、その他障がい者、ひとり親世帯等については、市町村窓口にお問合せください。

この表の見方 ① お住まいの該当市町村を探す  
 ② 該当者の障害等級が給付対象か確認  
 ③ 入院通院の別や所得制限と照らし合わせて、給付の状況について調べる。

障害等級	入院通院の別	所得制限		該当市町村
		本人	扶養義務者等	
1級	入院・通院	所得制限なし	所得制限なし	北相木村
1～2級	通院のみ	1級 特別障害者手当準拠 2級 所得税非課税者	特別障害者手当準拠	青木村 辰野町 飯島町 中川村 松川町 高森町 阿南町 阿智村 根羽村 売木村 喬木村 豊丘村 大鹿村 小布施町 高山村 山ノ内町 野沢温泉村 信濃町 小川村 栄村
		特別障害者手当準拠	特別障害者手当準拠	長野市 (70歳未満に限る) 飯田市 平谷村
		1級 所得制限なし 2級 特別障害者手当準拠	1級 所得制限なし 2級 特別障害者手当準拠	松本市
		所得制限なし	所得制限なし	岡谷市 諏訪市 茅野市 安曇野市 市 下諏訪町 泰阜村
	精神入院・通院のみ	1級 特別障害者手当準拠 2級 所得税非課税者	特別障害者手当準拠	朝日村
	1・2級入院	市町村民税非課税者	市町村民税非課税者 (同一世帯者)	佐久市
	1級通院のみ	特別障害者手当準拠	特別障害者手当準拠	
	2級通院のみ	所得税非課税者		
	1・2級入通院	所得税非課税者	所得税非課税者世帯	上田市
	1級通院のみ	特別障害者手当準拠	特別障害者手当準拠	伊那市 小谷村 宮田村 南木曾町 (入院は自己負担額の1/2) 小諸市 千曲市 南箕輪村 池田町 松川村 須坂市
	2級通院のみ	所得税非課税者	特別障害者手当準拠	
	入院・通院	1級 特別障害者手当準拠 2級 所得税非課税者	特別障害者手当準拠	
1～3級	通院のみ	1級 所得制限 2級 所得制限 3級 市町村民税非課税者	1・2級 所得制限なし 3級 市町村民税非課税者 (本人の生計を維持する配偶者または扶養義務者)	中野市
		1・2級 特別障害者手当準拠 3級 所得税非課税者	特別障害者手当準拠	飯綱町 駒ヶ根市 (18歳年度末までは入院も対象)
		特別障害者手当準拠	特別障害者手当準拠	天龍村
		1級 特別障害者手当準拠 2級 所得税非課税 3級 市町村民税非課税者	1・2級 特別障害者手当準拠 3級 市町村民税非課税 (同一世帯者)	飯山市
	1級通院・精神科入院	1級 特別障害者手当準	1級 特別障害者手当準	下條村 (精神科入院の受給者負担金は自己負担額の3割)
	2級通院	2・3級	2・3級	
	3級自立支援医療精神通院分	所得税非課税	所得税非課税	
	1級入通院 2級通院、精神科入院 3級精神通院	1・2級 特別障害者手当準拠 (入院は市町村民税非課税世帯者) 3級 市町村民税非課税世帯者	1・2級 特別障害者手当準拠 (入院は市町村民税非課税世帯者) 3級 市町村民税非課税世帯者	佐久穂町

Ⅲ 生活費及び医療費に困ったときの支援制度

1～3級	1・2級は入通院 3級通院	特別障害者手当準拠	特別障害者手当準拠	東御市
	入院・通院	1級 特別障害者手当準拠 2・3級 市町村民税非課税者	1級 特別障害者手当準拠 2・3級 市町村民税非課税者（同一世帯者）	筑北村
		1級 特別障害者手当準拠 2・3級 所得税非課税者	1・2級 特別障害者手当準拠 3級 所得税非課税者（同一世帯者）	大桑村
		1級 特別障害者手当準拠 2・3級 所得税非課税者	特別障害者手当準拠	上松町 軽井沢町
		1・2級 特別障害者手当準拠 3級 所得税非課税者	特別障害者手当準拠	木曾町
		特別障害者手当準拠	特別障害者手当準拠	塩尻市 御代田町 立科町 長和町 南相木村 木祖村 白馬村 木島平村
		1・3級 特別障害者手当準拠 2級 所得税非課税者	特別障害者手当準拠	王滝村（1～2級入院及び3級の受給者負担金は、自己負担額の1/2）
		1級 所得制限なし 2・3級 特別障害者手当準拠	1級 所得制限なし 2・3級 特別障害者手当準拠	川上村
所得制限なし	所得制限なし	小海町 南牧村 麻績村 生坂村 山形村 坂城町（精神科入院は対象外）		

（参考）福祉医療給付事業（精神障害者保健福祉手帳）の市町村実施状況（令和6年8月1日現在）

(3) 高額療養費制度	
概要	医療費の家計負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払った医療費が1か月（月の始めから終わりまで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する制度。
対象者	公的医療保険に加入している全ての人
支給対象	保険適用される診療に対し患者が支払った自己負担額が対象。 医療にかからない場合でも必要となる「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は対象外。 しかし、住民税非課税世帯の場合入院時の食事代を減額する制度がある。
上限額	毎月の上限額は、年齢（70歳以上かどうか）や所得に応じて定められている。また、1つの医療機関での自己負担では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担を合算することができる。その他、いくつかの条件を満たすことにより、負担を更に軽減する仕組み（世帯合算・多数回該当）も設けられている。
窓口	加入している公的医療保険

(4) 国民健康保険料（税）の軽減・減免	
概要	国民健康保険の保険料（税）は被保険者の所得等に応じて計算されるが、世帯の総所得金額が一定基準以下の場合には保険料（税）が軽減される。また、特別な事情が生じ保険料（税）の納付が困難となったときには、申請により減免される。
対象者	上記に該当する方
窓口	市町村（各市町村によって担当課が異なりますので、直接お問合せください）

(5) 後期高齢者医療制度	
概要	高齢者医療を社会全体で支える観点に立ち、高齢者の医療費について、現役世代からの支援金及び公費で一定額を賄うもの。
対象者	75歳以上の方と、65歳以上75歳未満の一定程度の障がい（精神障害者保健福祉手帳1・2級、療育手帳の重度(A)等）がある方。
負担額	医療機関での窓口負担は1割～3割
窓口	市町村（各市町村によって担当課が異なりますので、直接お問合せください）

(6) 医療費の所得税控除	
概要	その年の1月1日から12月31日の間に、本人及び家族が支払った医療費（保険金等で補填される金額は除く）が10万円（総所得が200万円以下の場合には総所得の5%）を超えた場合、支払った医療費に応じて税金が計算し直され、税金の還付が受けられる。
手続き	確定申告の際に所定の手続きを行う。
窓口	各税務署 〈飯田〉 0265-22-1165      〈伊那〉 0265-72-2171      〈上田〉 0268-22-1234 〈大町〉 0261-22-0410      〈木曾〉 0264-22-2024      〈佐久〉 0267-67-3460 〈信濃中野〉 0269-22-3151      〈諏訪〉 0266-52-1390 〈長野〉 026-234-0111      〈松本〉 0263-32-2790

## IV 就労を支援する相談機関

### I 就労を支援する機関は？

長野県内の就労を支援する機関は主に以下のとおりです。相談内容に応じて支援機関が異なります。また下記の機関は連携の上、支援を行います。

・障がいの有無にかかわらず仕事を紹介してほしい。  
 ・障がいがあり、試行的に短期間・短時間の就労後、一般雇用につなげたい。  
 →(1) 公共職業安定所(ハローワーク)

・就職や休職からの職場復帰に向けた具体的な準備がしたい(職業準備支援・リワーク支援)。  
 →(2) 長野障害者職業センター

・障がいがあるが自立した生活を送りたい。  
 ・就業の相談だけでなく、生活面の相談にも乗ってほしい。  
 →(3) 障害者就業・生活支援センター

・キャリア形成・職業能力スキルアップについて相談したい(40代前半までが対象)。  
 ・職業適性診断を受けてみたい。  
 →(4) 若年者就業サポートセンター(ジョブカフェ信州)

・仕事はしたいけれど、働いていく自信がない。  
 ・若者専用の窓口で相談してみたい。  
 (15歳~49歳が対象)  
 →(5) 地域若者サポートステーション

・生活全般に多くの悩みを抱えている(仕事・家計・生活・健康等)。  
 →(6) 生活就労支援センター(まいさぼ)

(1) 公共職業安定所(ハローワーク)	
サービス	概要
職業紹介・求人情報の提供	各ハローワークでは、パソコンによる求人検索を行うことができ、専門の相談員による相談受付、希望の会社との面接の手続きができる。
雇用保険の基本手当(いわゆる失業手当)	失業したとき、生活の安定と再就職を促進するため給付される。
ハロートレーニング(離職者訓練・求職者支援訓練)	就職に必要な職業スキルや知識を習得するための訓練を実施する。
職場適応訓練	実際の職場での作業について、6か月以内(中小企業及び重度障がい者の場合は1年以内)の現地訓練を行い、障がい者が職場の環境に適応することを容易にし、訓練終了後は引き続き雇用してもらうことを期待して実施する。

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

障害者の職場実習制度	企業での就労を経験することで就労意欲が高まり、自身の職業能力の理解や面接・能力にあった職業選択、企業で働く上で求められるスキルの理解等の促進につなげることを目的とする。
障害者トライアル雇用	障がい者を一定期間トライアル（試行）雇用の形で受け入れてもらい、障がい者雇用のきっかけづくりをするとともに、トライアル雇用期間終了後に、継続雇用につなげることを目的とする。
障害者短時間トライアル雇用	直ちに週20時間以上勤務することが難しい精神障がいまたは発達障がいがある方をトライアル（試行）雇用し、3～12か月の期間をかけながら20時間以上の継続雇用につなげることを目的とする。
窓口	各公共職業安定所またはふるさとハローワーク (公共職業安定所の設置がない市町村に「ふるさとハローワーク」が設置されています。)

■公共職業安定所（ハローワーク）

名 称	〒	所 在 地	電 話
長野労働局職業安定部	380-8572	長野市中御所1-22-1	026-226-0865
長野公共職業安定所	380-0935	長野市中御所3-2-3	026-228-1300
松本公共職業安定所	390-0828	松本市庄内3-6-21	0263-27-0111
上田公共職業安定所	386-8609	上田市天神2-4-70	0268-23-8609
飯田公共職業安定所	395-8609	飯田市大久保町2637-3	0265-24-8609
伊那公共職業安定所	396-8609	伊那市狐島4098-3	0265-73-8609
篠ノ井公共職業安定所	388-8007	長野市篠ノ井布施高田826-1	026-293-8609
飯山公共職業安定所	389-2253	飯山市大字飯山186-4	0269-62-8609
木曾福島公共職業安定所	397-8609	木曾郡木曾町福島5056-1	0264-22-2233
佐久公共職業安定所	385-8609	佐久市原565-1	0267-62-8609
佐久公共職業安定所（小諸出張所）	384-8609	小諸市大字御幸町2-3-18	0267-23-8609
大町公共職業安定所	398-0002	大町市大字大町2715-4	0261-22-0340
須坂公共職業安定所	382-0099	須坂市墨坂2-2-17	026-248-8609

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

諏訪公共職業安定所	392-0021	諏訪市上川3-2503-1	0266-58-8609
諏訪公共職業安定所（岡谷出張所）	394-0027	岡谷市中央町1-8-4	0266-23-8609

■ふるさとハローワーク（地域職業相談室）

名 称	〒	所 在 地	電 話
塩尻市ふるさとハローワーク	399-0736	塩尻市大門一番町12-2 塩尻市市民交流センター4階	0263-52-5588
安曇野市ふるさとハローワーク	399-8205	安曇野市豊科4960-1	0263-71-1586
駒ヶ根市ふるさとハローワーク	399-4112	駒ヶ根市中央3-5 駒ヶ根市駅前ビルアルパ3階	0265-81-7177
千曲市ふるさとハローワーク	387-0011	千曲市大字抗瀬下2-6 千曲市役所2階	026-261-3609
安曇野市ふるさとハローワーク	399-8205	安曇野市豊科4960-1	0263-71-1586
中野市ふるさとハローワーク	383-0025	中野市三好町1-4-27 中野市中央公民館1階	0269-23-4710
茅野市地域職業相談室	391-0001	茅野市ちの3502-1 茅野駅前ベルビア2階	0266-72-2029

(2) 長野障害者職業センター	
サービス	概 要
職業相談・職業評価	仕事への興味や希望、得意・不得意、働きやすい環境、苦手なことへの対処法などを整理し、就職や職場定着に向けて取り組んでいただくと良い内容(支援プラン)について提案する。
職業準備支援	主に通所により、職場でのコミュニケーションやストレス対処等や安定して働き続けていくためのスキルアップ講座の受講、職場を想定した模擬作業を通じて、就職・職場適応に必要な知識の習得・技能向上を図る。
職場適応援助者（ジョブコーチ）による支援	障がいのある方が安定して働き続けていく上での不安や課題がある場合に、事業所にジョブコーチが訪問し、障がいのある方、事業主双方に対して作業方法、コミュニケーション等のアドバイスや問題解決に向けた相談等を行う。
職場復帰支援（リワーク支援）	うつ病等の精神疾患により休職している方、その方の復職を考えている事業主に対して主治医等と連携し、円滑な職場復帰に向けた支援を行う。 復帰後安定して勤務できるよう、病気や症状との付き合い方、ストレス・疲労のマネジメント等についての学習や対処方法の実践をしながら、職場復帰に向けたウォーミングアップを行う。
窓口	長野障害者職業センター 026-227-9774（8:45～17:00（平日）） 〒380-0935 長野市中御所3-2-4

(3) 障害者就業・生活支援センター	
サービス	概要
就労に関する支援	就職に向けた準備支援（職業準備訓練、職場実習の斡旋）、就職活動の支援、職場定着に向けた支援を実施。 障がいのある方それぞれの障がい特性を踏まえた雇用管理についての事業所に対する助言及び関係機関との連絡調整。
生活に関する支援	日常生活・地域生活に関する助言、生活習慣の形成、健康管理、金銭管理等の日常生活の自己管理に関する助言。 住居、年金、余暇活動など地域生活、生活設計に関する助言及び関係機関との連絡調整。
窓口	各圏域の障害者就業・生活支援センター

圏域	名称	〒	所在地	電話
佐久	佐久圏域障がい者就業・生活支援センター ほーぷ	385-0022	佐久市岩村田1880-4	0267-66-3563
上小	上小圏域障害者就業・生活支援センター SHAKE	386-0012	上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター2階	0268-27-2039
諏訪	諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふ	392-0026	諏訪市大手1-789-1	0266-54-7013
上伊那	上伊那圏域障がい者就業・生活支援センター きらりあ	399-4511	上伊那郡南箕輪村6451-1	0265-74-5627
飯伊	飯伊圏域障がい者就業・生活支援センター ほっとすまいる	395-0024	飯田市東栄町3108-1 さんとぴあ飯田1階	0265-24-3182
木曾	木曾圏域障害者就業・生活支援センター ともに	399-5607	木曾郡上松町大字小川1702 ひのきの里総合福祉センター内	0264-52-2494
松本	松本圏域障がい者就業・生活支援センター しえるぱ	390-0802	松本市旭2-11-30 長野県松本旭町庁舎2階	080-4178-6678
大北	大北圏域障がい者就業・生活支援センター がんばりやさんKウォーク	398-0002	大町市大町4085-5 大町総合福祉センター内	0261-85-0552
長野	長野圏域障害者就業・生活支援センター ウィズ	380-0935	長野市中御所3-2-1 カネカビル1階	026-214-3737
北信	ほくしん圏域障害者就業・生活支援センター	383-0002	中野市大字田上322	0269-38-0615

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

(4) 若年者就業サポートセンター（ジョブカフェ信州）	
概要	「若者誰もが気軽に立ち寄れる空間」をコンセプトに、長野県が設置した「自分の力で夢をつかもうとする若者の仕事探し」をサポートする施設。 厚生労働省や市町村、NPOと連携して、コンサルティングから職業紹介まで、原則44歳までの就職を目指す皆さんに就職に関する様々なサービスを提供。
サービス	就職活動のバックアップ、コンピューターを使った職業適性診断、セミナーの開催。
窓口	お近くの若年者就業サポートセンター
	ジョブカフェ信州松本センター 0263-39-2250 (8:30~17:15(平日)) 〒390-0815 松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1・2階
	ジョブカフェ信州長野分室 026-228-0320 (9:00~17:15(平日)) 〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぶら座4階
	シューカツNAGANOキャリア相談室 0120-275-980 (日曜日開所) ※Web相談あり。詳細はHP参照。 予約は平日9:00~18:00 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル 銀座NAGANO5階 ※県内各地で出前講座やキャリアコンサルタント等と連携した出張相談あり。

(5) 地域若者サポートステーション	
概要	働くことに踏み出したい若者たち（15~49歳まで）とじっくりと向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関。
サービス	コミュニケーション講座、職場体験、ビジネスマナー講座、就活セミナー（面接・履歴書指導等）、集中訓練プログラム、パソコン講座・WORK FIT・アウトリーチ支援等の多様な支援を行う。
窓口	お近くの地域若者サポートステーション

名称	〒	所在地	電話
ながの若者サポートステーション	380-0835	長野市南長野新田町1482-2 ロン都新田町ビル1階	026-213-6051 月~金曜日 10:00~18:00 (土・日曜日・祝日は休み)
若者サポートステーション・シナノ	386-0024	上田市大手2-3-4 大手ビル2階	0268-7-2383 月~金曜日 10:00~18:00 ※17:00電話受付終了 (土・日曜日・祝日は休み)

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

名 称	〒	所 在 地	電 話
しおじり若者サポートステーション	399-0706	塩尻市広丘原新田282-2	0263-54-6155 火～土曜日 9:30～17:30 (日・月曜日・祝日は休み)
いいだ若者サポートステーション (しおじりのサテライト)	395-0044	飯田市本町1-12 中村ビル2F	0265-49-3150 火・木・土曜日 10:00～17:30

(6) 生活就労支援センター (まいさぼ)	
概要	生活困窮者の支援制度を契機に長野県に設置された機関。専門の支援員が相談者に寄り添いながら、自立相談支援及び就労準備支援等を実施している。必要な援助を把握し、相談者の状況に応じた支援が行われるようにさまざまな支援につなげる。
サービス	自立相談支援、住宅確保支援、就労支援(就労準備支援事業等)、緊急的な支援(一時生活支援事業)、家計再建支援(家計相談支援事業)、子ども支援等
窓口	お近くの生活就労支援センター (まいさぼ)

名 称	〒	所 在 地	電 話	所管地域
佐久市生活就労支援センター まいさぼ佐久市	384-0414	佐久市下越16番地5 あいとぴあ白田内	0267-88-6511	佐久市
長野県佐久生活就労支援センター まいさぼ信州佐久	384-0301	佐久市白田2015 白田庁舎2階	0267-78-5255	南佐久郡 北佐久郡 小県郡
小諸市生活就労支援センター まいさぼ小諸	384-0006	小諸市与良町6-5-1 野岸の丘総合福祉センター	0267-31-5235	小諸市
上田市生活就労支援センター まいさぼ上田	386-0012	上田市中央3-5-1 上田市ふれあい 福祉センター内	0268-71-5552	上田市
東御市生活就労支援センター まいさぼ東御	389-0502	東御市鞍掛197 東御市総合福祉センター 内	0268-75-0222	東御市
岡谷市生活就労支援センター まいさぼ岡谷市	394-8510	岡谷市幸町8-1 市役所 内	0266-23-4811 (代表)	岡谷市
諏訪市生活就労支援センター まいさぼ諏訪市	392-8511	諏訪市高島1-22-30 諏訪市役所2階	0266-52-4141 (代表)	諏訪市
茅野市生活就労支援センター まいさぼ茅野市	391-8501	茅野市塚原2-6-1 市役所内	0266-72-2101 (代表)	茅野市

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

名 称	〒	所 在 地	電 話	所管地域
長野県諏訪生活就労支援センター まいさぽ信州諏訪	390-0000	諏訪郡下諏訪町162-4 砥川住宅A棟101	0266-75-1202	諏訪郡
伊那市生活就労支援センター まいさぽ伊那市	396-0023	伊那市山寺298-1 伊那市福祉まちづくりセ ンター内	0265-72-8186	伊那市
駒ヶ根市生活就労支援センター まいさぽ駒ヶ根	399-4113	駒ヶ根市赤須町20-1 市役所内	0265-83-2111 (代表)	駒ヶ根市
長野県上伊那生活就労支援セン ター まいさぽ上伊那	399-4511	上伊那郡南箕輪村4808-2 赤松荘内	0265-96-7845	上伊那郡
飯田市生活就労支援センター まいさぽ飯田	395-0024	飯田市東栄町3108-1 さんとぴあ飯田内	0265-49-8830	飯田市
長野県下伊那生活就労支援セン ター まいさぽ下伊那	395-0084	飯田市鈴加町2-21 斉藤ビル2階	0265-49-4380	下伊那郡
松本市生活就労支援センター まいさぽ松本	390-8620	松本市丸の内3-7 松本市役所東庁舎2階	0263-34-3041	松本市
安曇野市生活就労支援センター まいさぽ安曇野	399-8205	安曇野市豊科4319-4	0263-88-8707	安曇野市
塩尻市生活就労支援センター まいさぽ塩尻	399-0786	塩尻市大門六番町4-6 塩尻市保健福祉センター	0263-52-0026	塩尻市
長野県東筑生活就労支援センター まいさぽ東筑	399-0007	松本市石芝4-2-2 甲斐実業ビル2階	0263-88-0180	東筑摩郡
長野県・大町市生活就労支援セン ター まいさぽ大町	398-0002	大町市大町1129 大町市総合福祉センター 1階	0261-22-7083	大町市 北安曇郡
長野県木曾生活就労支援センター まいさぽ木曾	399-5501	木曾郡大桑村殿1-24 大桑村民体育館内	0264-24-0057	木曾郡
千曲市生活就労支援センター まいさぽ千曲	387-8511	千曲市杭瀬下2-1 千曲市役所福祉課内	026-273-1111 (代表)	千曲市
須坂市生活就労支援センター まいさぽ須坂	382-0911	須坂市須坂476-1 須坂市社会福祉協議会2 階	026-248-9977	須坂市

名 称	〒	所 在 地	電 話	所管地域
長野市生活就労支援センター まいさぽ長野市	380-0813	長野市大字鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい 福祉センター2階	026-219-6880	長野市
長野県長野生活就労支援センター まいさぽ信州長野	380-0936	長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎 内	026-267-7088	埴科郡 上高井郡 上水内郡
中野市生活就労支援センター まいさぽ中野	383-8614	中野市西条70-1 中野市福祉ふれあいセン ター2階	0269-38-0097	中野市
長野県・飯山市生活就労支援セン ターまいさぽ飯山	389-2253	飯山市飯山1211-1 飯山市福祉センター2階	0269-67-0269	飯山市 下高井郡 下水内郡

## (7) その他の労働に関する相談先

## ① 特定非営利活動法人 長野県セルフセンター協議会

障がい者が地域で自立した生活ができるよう、就労の場・機会の拡大や社会参加の促進を目指して、障がい福祉サービス事業所の事業振興活性化に向けた事業を実施しています。

また、長野県の委託事業を受託し、県内各地に地域連携促進コーディネーター、農福連携促進コーディネーター及び農福連携技術指導員を配置し、主に就労継続支援B型事業所の工賃アップのための様々な支援を行っています。

事務局（連絡先）

〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎内

電話：026-291-8280 E-mail nselp@ebony.plala.or.jp

## &lt;地域連携促進コーディネーター&gt;

駐在場所	〒	所在地	電 話	担当地区
長野県セルフセンター 協議会	380-0936	長野市中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎1階	026-291-8280	北信・長野
上小労福協事務所	386-0012	上田市中央四丁目9-1 労福協事務所内	0268-71-7183	佐久・上小
松本圏域障害者総合相 談支援センターあるぷ	399-8303	安曇野市穂高9181	0263-31-5844	木曾・松本 ・大北
上伊那圏域障害者総合 支援センターきらりあ	396-4511	上伊那郡南箕輪村6451-1	0265-74-5627	諏訪・上伊那 ・飯伊

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

② 労働局等

名 称	相 談 内 容	電 話
長野労働局雇用環境・均等室 (国の設置機関)	解雇など労働に関する様々な相談 (総合労働相談コーナー)	026-223-0551
	職場におけるハラスメント、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法、労働施策総合推進法及び女性活躍推進法等に関する相談	026-227-0125
	働き方改革に関する相談及び働き方・休み方改善コンサルタントの利用申込について	026-223-0551
	無期転換ルールなど労働契約法に関する相談	026-223-0551
	有期雇用特別措置法に関する相談	026-223-0551
	賃金制度・退職金制度に関する相談	026-223-0551
	局内総合的施策の企画・調整、広報	026-223-0560
労働基準監督署 (国の設置機関)	労働基準法に関する相談、労災保険に関する相談等	<長野>026-223-6310 <松本>0263-48-5693 <岡谷>0266-22-3454 <上田>0268-22-0338 <飯田>0265-22-2635 <中野>0269-22-2105 <小諸>0267-22-1760 <伊那>0265-72-6181 <大町>0261-22-2001
労 政 事 務 所 (長野県)	雇用や労働条件に関することなどの労働問題全般	<東信>0268-23-1629 <南信>0265-76-6833 <中信>0263-40-1936 <北信>026-234-9532
長野産業保健総合支援センター (独立行政法人 労働者健康安全機構)	産業保健活動に携わる産業医、保健師、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健に関する研修や専門的な相談対応等を実施	026-225-8533

③ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 URL : <a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a>	
---	---

また、こころの耳の各種相談窓口をご案内しているページは以下のとおりです。

名 称	U R L	二次元コード
働く人の「こころの耳電話相談」 (こころの耳)	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/">https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/</a>	
働く人の「こころの耳SNS相談」 (こころの耳)	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/">https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/</a>	
働く人の「こころの耳メール相談」 (こころの耳)	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>	

## V お金の管理や契約に関する支援制度

### お金の管理や契約などで困ったときは？

一人暮らしをしている等で、お金や通帳など重要なものの管理や重要な契約行為などに、いろいろと心配が出てきたときのための制度があります。以下の2つの制度は、ともに“認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人を保護し支援する制度”ですが、制度の仕組みや支援の内容は異なっています。

- (1) 日常生活自立支援事業
- (2) 成年後見制度

(1) 日常生活自立支援事業	
概要	認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な人について、本人と社会福祉協議会が契約して、“日常生活に関わる援助”を行うものです。具体的には、福祉サービスの利用に関する助言や申請援助、日常的な金銭の管理、預金通帳や印鑑他重要な書類等の預かりなどを行い、地域生活を支援します。
対象者	認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分で、日常生活での福祉サービスの利用や金銭管理等がうまくできない方。ただし、本人の意思が確認でき、契約行為を理解できることが条件です。
費用	相談や支援計画の作成にかかる費用は無料。援助は有料で1時間当たり、1000円（交通費別途）（生活保護世帯は無料）
窓口	市町村社会福祉協議会

(2) 成年後見制度	
概要	認知症・知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が不十分な人に対し、家庭裁判所が本人を援助する人を選任し、本人の財産の保護・管理や契約などの“法律行為”を本人の代わりに行うものです。具体的には、預貯金や不動産などの財産を管理したり、介護サービスや施設入所に関する契約を結んだりして、本人を保護・支援します。
制度の種類	「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類。 ※内容についてはP39を参照。
窓口	家庭裁判所 成年後見支援センター（県内17カ所）（P38）

V お金の管理や契約に関する支援制度

名 称	郵便番号	住 所	電 話	管轄地域
さく成年後見支援センター	384-0414	佐久市下越16番地5 あいとぴあ 臼田内	0267-88-8339	佐久市 小諸市 南佐久郡 北佐久郡
上小圏域成年後見支援センター	386-0012	上田市中央3-5-1	0268-27-2091	上田市 東御市 小県郡
坂城町成年後見支援センター	389-0602	埴科郡坂城町大字中之条2225	0268-82-2551	坂城町
岡谷市成年後見支援センター	394-0081	岡谷市長地権現町4-11-50	0266-24-2121	岡谷市
諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター	392-0024	諏訪市小和田19-3	0266-54-2155	諏訪市 下諏訪町
茅野市・原村成年後見支援センター	391-0002	茅野市塚原2-5-45	0266-73-4431	茅野市 富士見町 原村
富士見町成年後見支援センター	399-0214	富士見町落合6203番地 旧落合 小学校	0266-78-8986	富士見町
上伊那成年後見支援センター	396-0023	伊那市山寺298-1	0265-96-8008	伊那市 駒ヶ根市 上伊那郡
いいだ成年後見支援センター	395-0031	飯田市銀座3-7銀座堀端ビル2階	0265-53-3187	飯田市 下伊那郡
松本市社会福祉協議会 成年後見支援センター かけはし	390-1702	松本市梓川2288-3	0263-88-6699	松本市 安曇野市 東筑摩郡
塩尻市成年後見支援センター	399-0705	塩尻市広丘堅石2151-2	0263-53-7564	塩尻市
木曾広域連合（中核機関）	399-6101	木曾郡木曾町日義4898-37	0264-23-1050	木曾郡
北アルプス成年後見支援センター	398-0002	大町市大町1129	0261-22-1550	大町市 北安曇郡
長野市成年後見支援センター	380-0813	長野市大字鶴賀緑町1714-5	026-225-0153	長野市
千曲市成年後見支援センター	389-0821	千曲市上山田温泉4-5-1	026-276-2687	千曲市
北信圏域権利擁護センター	383-0022	中野市中央1-4-19	0269-26-2266	中野市 飯山市 下水内郡 下高井郡
須高地域成年後見支援センター	382-0074	須坂市大字須坂476-1	026-214-1027	須坂市 小布施町 高山村

V お金の管理や契約に関する支援制度

法定後見人と任意後見人の違い			
種類	対象者	援助者	内容
法定後見人	判断能力が全くない方	成年後見人	本人の財産を管理し、本人に代わって契約を交わしたり、本人が交わした契約を取り消すことができる。
	判断能力が著しく不十分な方	保佐人	借金や相続、家の増改築など重要な契約に同意することができる。保佐人の同意を得ずに交わされた契約※は取り消すことができる。また、家庭裁判所に申し立てをして定められた範囲に関して契約の代理を行う。 ※民法第13条第1項所定の行為
	判断能力が不十分な方	補助人	家庭裁判所に申し立てをして定められた範囲に関して、契約の代理や取り消しなどを行う。
任意後見人	対象者は限定しない	任意後見人	あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務の内容を公正証書による契約で定めておき、将来、判断能力が不十分になった場合に、任意後見人が委任された事務を本人に代わって行う制度。

手続きの流れの違い	
法定後見人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 本人や配偶者、4親等内の親族などが、家庭裁判所に後見等開始の申し立てを行う。</li> <li>2 家庭裁判所において審理が行われ、本人等から事情を伺い必要な調査を行う。</li> <li>3 成年後見人等が選任され、後見等開始の審判が行われる（後見等が開始される）。成年後見人等は家庭裁判所が選任する。本人の親族のほか、弁護士や司法書士、社会福祉士等の法律や福祉の専門家や、福祉関係の公益法人等の法人などが選ばれることがある。一定の研修を受けた市民が成年後見人に選ばれることもある。</li> </ol>
任意後見人	<p>十分な判断能力があるうちにあらかじめ任意後見契約を結び、判断能力が不十分になったときに</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 家庭裁判所に任意後見人を監督する任意後見監督人選任の申し立てを行う。</li> <li>2 家庭裁判所において審理が行われ、任意後見監督人が選任される。あらかじめ締結した任意後見契約に従って、任意後見人による支援が開始される。</li> </ol>

## VI 市町村単独事業の実施及び市町村デイケアの状況

これは、令和7年4月1日現在の状況について、精神保健福祉センターが77全市町村に対して行ったアンケート調査の概要です。

調査日以降、事業等を新しく開始している又は終了している場合もありますので、詳細は各市町村へお問い合わせください。

### I 市町村単独事業実施状況

#### (I) 市町村単独実施事業の概要

##### 凡 例

通所支援	⇒	福祉サービス事業所等への通所交通費補助
通院支援	⇒	通院時の交通費補助
移動支援	⇒	タクシー券の給付・市町村営バスの運賃減免・外出時の送迎サービス等
扶養共済補助	⇒	心身障害者扶養共済（PI5参照）の掛金補助
公営施設	⇒	公営施設等の利用料の減免関係
公営住宅	⇒	公営住宅単身入居・優先入居・家賃減免等
手当支給	⇒	各種手当・見舞金等の支給
精神保健相談	⇒	精神科医等による精神保健（福祉）相談の実施
デイケア	⇒	デイケアの実施及び補助
その他	⇒	配食サービス、上下水道の減免等

圏域	市町村	通所支援	通院支援	移動支援	扶養共済補助	公営施設	公営住宅	手当支給	精神保健相談	デイケア	その他
佐久	小諸市			○	○	○	○			○	
	佐久市					○	○			○	
	小海町			○		○				○	
	佐久穂町	○	○	○						○	○
	川上村	○	○	○					○		
	南牧村	○		○		○	○				
	南相木村	○		○							○
	北相木村			○							○
	軽井沢町		○	○	○	○				○	○
	御代田町	○		○		○	○			○	
	立科町		○	○			○				

VI 市町村単独事業の実施及び市町村デイケアの状況

圏域	市町村	通所支援	通院支援	移動支援	扶養共済補助	公営施設	公営住宅	手当支給	精神保健相談	デイケア	その他
上小	上田市	○			○	○	○	○			○
	東御市			○	○	○	○		○		
	長和町	○	○								○
	青木村					○			○		
諏訪	岡谷市	○		○		○	○				○
	諏訪市	○		○	○	○	○	○			○
	茅野市	○		○	○	○			○		○
	下諏訪町	○		○		○					○
	富士見町	○		○		○		○		○	○
	原村	○		○					○		
上伊那	伊那市					○	○	○	○		
	駒ヶ根市			○			○	○	○		
	辰野町	○		○	○		○		○	○	○
	箕輪町	○		○			○		○	○	
	飯島町			○			○	○	○		
	南箕輪村	○		○		○	○	○	○		
	中川村	○	○	○			○	○	○		
	宮田村	○		○			○	○	○	○	
飯伊	飯田市			○							
	松川町			○			○				
	高森町							○			
	阿南町										○
	阿智村			○						○	
	平谷村		○								
	根羽村			○							
	下條村							○			○
	売木村			○							
	天龍村							○		○	○
	泰阜村										○
	喬木村			○				○			
	豊丘村			○							
大鹿村		○	○								
圏域	市町村	通所支援	通院支援	移動支援	扶養共済補助	公営施設	公営住宅	手当支給	精神保健相談	デイケア	その他

VI 市町村単独事業の実施及び市町村デイケアの状況

圏域	市町村	通所支援	通院支援	移動支援	扶養共済補助	公営施設	公営住宅	手当支給	精神保健相談	デイケア	その他
木曾	上松町	○		○			○			○	
	南木曾町	○		○			○				
	木曾町	○		○			○				
	木祖村	○		○					○	○	○
	王滝村	○							○		
	大桑村	○		○							
松本	松本市			○	○	○	○	○	○		○
	塩尻市	○		○	○	○	○	○	○		
	安曇野市			○		○	○	○			○
	麻績村					○	○		○		
	生坂村		○	○					○		○
	山形村			○						○	
	朝日村					○	○			○	
	筑北村					○	○		○		○
大北	大町市			○	○	○	○				
	池田町			○	○	○	○				
	松川村			○		○					○
	白馬村	○		○							
	小谷村	○		○						○	
長野	長野市	○			○	○	○		○		
	須坂市	○		○	○	○	○	○	○		
	千曲市	○		○	○	○			○		
	坂城町	○		○	○	○	○	○	○	○	
	小布施町	○		○				○	○		○
	高山村				○	○				○	
	信濃町	○	○	○		○	○	○	○		
	飯綱町	○		○							○
	小川村	○		○			○	○	○		
北信	中野市	○			○				○		
	飯山市	○		○	○	○	○	○	○		
	山ノ内町	○		○		○	○	○	○		
	木島平村	○		○							
	野沢温泉村	○							○	○	
	栄村	○	○	○					○		○
圏域	市町村	通所支援	通院支援	移動支援	扶養共済補助	公営施設	公営住宅	手当支給	精神保健相談	デイケア	その他

(2) 市町村単独実施事業の詳細

各事業の詳細につきましては各市町村の窓口にお問い合わせください。

(3) 市町村が実施するデイケア

精神科医療機関や保健所(県)の他に、下記の市町村でもデイケアが実施されています。

居住している市町村の身近な施設で、様々なプログラムが実施されています。プログラムの詳細や参加方法は各市町村(P45～)にお問い合わせください。

圏域	市町村名	対象者	会場・開催日	支援スタッフ
佐久	小諸市	ひきこもり状態にある者	ワークポート野岸の丘 ：週3回6か月を上限	精神保健福祉士等
	小海町	精神障がい者 発達障がい者 ひきこもり状態にある者	小海町保健センター：月1回	保健師・看護師・管理栄養士
	佐久穂町	精神障がい者 ひきこもり状態にある者 発達障がい者	地域活動支援センター：月2回程度	保健師、福祉係職員、ピアサポーター、支援センター職員
	軽井沢町	精神障がい者	木もれ陽の里（保健福祉課） ：月1～2回（不定期）	保健師
	御代田町	精神障がい者 ひきこもり状態にある者	やまゆり共同作業所：週1回	保健師
諏訪	富士見町	精神障がい者 発達障がい者	富士見町保健センター：月1回	保健師
上伊那	辰野町	精神障がい者 発達障がい者 ひきこもり状態にある者	生活支援センター：月1回（木曜日）	保健師・作業療法士・支援員
	宮田村	精神障がい者 発達障がい者 ひきこもり状態にある者	地域活動支援センターなごみの家 ：月2回	保健師・看護師・栄養士・なごみの家スタッフ
飯伊	阿智村	精神障がい者 発達障がい者 ひきこもり状態にある者	阿智村保健センター：週2回	保健師・看護師・保育士
木曾	上松町	精神障がい者	上松町健康増進センター ：月1回（不定期）	保健師
	木祖村	精神障がい者 その他	木祖村保健センター：不定期	保健師・精神保健福祉士・手芸講師等

VI 市町村単独事業の実施及び市町村デイケアの状況

圏域	市町村名	対象者	会場・開催日	支援スタッフ
松本	山形村	精神障がい者 発達障がい者 知的障がい者	山形村保健福祉センター：月2回	保健師
	朝日村	精神障がい者 ひきこもり状態にある者	朝日村健康センター ：毎週水曜日（祝日除く）	保健師
大北	小谷村	精神障がい者 発達障がい者 ひきこもり状態にある者	小谷村保健センター他：第2・4火曜日	精神対話士、ストレスケアカウンセラー
長野	坂城町	精神障がい者	坂城町保健センター等：月1回	保健師・外来の講師
	高山村	精神障がい者 ひきこもり状態にある者	高山村保健福祉総合センター等 ：年4回（不定期）	保健師・管理栄養士
北信	野沢温泉村	精神障がい者 知的障がい者	野沢温泉村公民館 ：毎週火曜日13:30～16:00	保健師

## Ⅶ 身近な相談機関

### (1) 市町村

障がい保健福祉施策の実施主体であり、住民に最も身近な相談窓口です。精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療の申請、障害者総合支援法における障がい福祉サービスの利用調整や決定だけでなく、各種手当、福祉医療等の窓口にもなっています。また、必要に応じて専門職や関係機関と連携しながらの相談支援を実施しています。

圏域	市町村名	精神保健福祉相談 電 話	母子保健相談 電 話	障がい福祉相談 電 話	高齢者福祉相談 電 話
佐久	小 諸 市	健康づくり課 健康支援係 0267-25-1880	健康づくり課 健康支援係 同左	福祉課福祉係 0267-22-1700	高齢福祉課 長寿支援係 同左
	佐 久 市	健康づくり推進課 0267-62-3189	健康づくり推進課 同左	福祉課 0267-62-3147	高齢者福祉課 0267-62-3157
	小 海 町	町民課保健係 0267-92-2525	町民課保健係 同左	社会福祉係 同左	地域包括支援センター 0267-91-2200
	佐久穂町	健康福祉課 健康づくり係 0267-86-2528	健康福祉課保健係 同左	健康福祉課福祉係 同左	健康福祉課 地域包括支援 センター係 0267-86-1550
	川 上 村	保健福祉課 0267-97-3600	保健福祉課保健係 同左	保健福祉課 同左	地域包括支援センター 0267-97-3614
	南 牧 村	住民課 0267-96-2211	住民課 同左	住民課 同左	地域包括支援センター 0267-96-1177
	南相木村	住民課 0267-78-1050	住民課 同左	住民課 同左	住民課 同左
	北相木村	住民福祉課 0267-77-2111	住民福祉課 同左	住民福祉課 同左	住民福祉課 同左
	軽井沢町	保健福祉課健康推進係 0267-45-8549	保健福祉課健康推進係 同左	保健福祉課福祉係 0267-44-3333	保健福祉課高齢者係 地域包括支援係 同左
	御代田町	保健福祉課健康推進係 0267-32-2554	保健福祉課健康推進係 同左	保健福祉課福祉係 0267-32-6522	保健福祉課 地域包括支援係 0267-31-2510
上小	立 科 町	町民課子育て保健係 0267-88-8407	町民課子育て保健係 同左	町民課福祉係 0267-88-8405	町民課高齢者支援係 0267-88-8418
	上 田 市	健康推進課 0268-23-8244	健康推進課 同左	障がい者支援課 0268-23-5158	高齢者介護課 0268-23-5140
	東 御 市	健康推進課 保健地域医療係 0268-64-8882	健康推進課 保健地域医療係 同左	福祉課共生社会推進係 0268-75-2046	福祉課高齢者福祉係 0268-75-5090

圏域	市町村名	精神保健福祉相談 電 話	母子保健相談 電 話	障がい福祉相談 電 話	高齢者福祉相談 電 話
上 小	長和町	保健福祉課健康づくり係 0268-68-3494	保健福祉課健康づくり係 同左	保健福祉課福祉係 0268-75-2074	保健福祉課 介護高齢者支援係 0268-75-2079
	青木村	住民福祉課保健衛生係 住民福祉係 0268-49-0111	住民福祉課保健衛生係 同左	住民福祉課住民福祉係 同左	住民福祉課 地域包括支援センター 同左
諏 訪	岡谷市	健康推進課 0266-23-4811	健康推進課 同左	社会福祉課 同左	介護福祉課 同左
	諏訪市	健康推進課 社会福祉課 0266-52-4141	健康推進課 こども課 同左	社会福祉課 同左	高齢者福祉課 同左
	茅野市	健康づくり推進課 健康推進係 健康管理センター 0266-82-0105	健康づくり推進課 健康推進係 健康管理センター 同左	社会福祉課障害福祉係 0266-72-2101	社会福祉課 高齢者福祉係 同左
	下諏訪町	保健福祉課保健予防係 0266-27-8384	保健福祉課保健予防係 同左	保健福祉課福祉係 0266-27-1111	保健福祉課高齢者係 同左
	富士見町	住民福祉課 保健予防係 0266-62-9134	住民福祉課 保健予防係 同左	住民福祉課 社会福祉係 0266-62-9144	住民福祉課 介護高齢者係 0266-62-9133
	原 村	保健福祉課健康づくり係 0266-75-0228	保健福祉課健康づくり係 同左	保健福祉課福祉係 0266-79-7092	保健福祉課福祉係 同左
上 伊 那	伊那市	健康推進課保健係 0265-78-4111	子育てサポート課 母子保健係 0265-78-9711	社会福祉課障害者係 0265-78-4111	福祉相談課相談支援係 地域包括支援センター 同左
	駒ヶ根市	地域保健課健康推進係 0265-83-2111	教育委員会子ども課 同左	福祉課障がい福祉係 同左	福祉課 介護高齢福祉係 同左
	辰野町	保健福祉課 0266-41-1111	子育て応援課 こども家庭センター 同左	保健福祉課 同左	保健福祉課 同左
	箕輪町	健康推進課 健康づくり支援係 0265-79-3118	こども未来課 こども家庭センター 0265-79-0007	福祉課障がい者福祉係 0265-79-3162	福祉課 高齢者あんしん係 0265-70-6622
	飯島町	健康福祉課保健医療係 0265-86-3111	健康福祉課保健医療係 同左	健康福祉課地域福祉係 同左	健康福祉課 高齢者福祉係 同左
	南箕輪村	健康医療課健康推進係 0265-98-0470	こども課母子保健係 0265-98-8310	福祉課福祉係、相談係 0265-72-2105	福祉課高齢者支援係 0265-72-2105
	中川村	保健福祉課保健医療係 0265-88-3002	保健センター 同左	保健福祉課社会福祉係 0265-88-3019	保健福祉課 福祉相談係 地域包括支援センター 0265-88-6177

Ⅶ 身近な相談機関

圏域	市町村名	精神保健福祉相談 電 話	母子保健相談 電 話	障がい福祉相談 電 話	高齢者福祉相談 電 話
上伊那	宮田村	福祉課福祉係 福祉課保健予防係 0265-85-4128	福祉課保健予防係 同左	福祉課福祉係 同左	福祉課福祉係 同左
飯伊	飯田市	保健課保健指導係 0265-22-4511	保健課母子保健係 同左	福祉課障害福祉係 同左	長寿支援課 長寿支援係 同左
	松川町	保健福祉課保健予防係 0265-36-7034	保健福祉課 こども家庭センター係 保健予防係 同左	保健福祉課福祉係 0265-36-7022	保健福祉課高齢者係 同左
	高森町	健康福祉課 0265-35-9412	健康福祉課 同左	健康福祉課 同左	健康福祉課 同左
	阿南町	民生課健康支援係 0260-22-4051	民生課健康支援係 同左	民生課福祉係 同左	民生課福祉係 同左
	阿智村	民生課 0265-43-2220	こども家庭センター 0265-45-1232	民生課 0265-43-2220	民生課 同左
	平谷村	住民課 0265-48-2211	住民課 同左	住民課 同左	住民課 同左
	根羽村	住民課 0265-49-2111	住民課 同左	住民課 同左	住民課 同左
	下條村	福祉課 0260-27-1231	福祉課 同左	福祉課 同左	福祉課 同左
	売木村	住民課 0260-28-2311	住民課 同左	住民課 同左	住民課 同左
	天龍村	健康福祉課 0260-32-1021	包括支援センター 同左	健康福祉課 同左	健康福祉課 同左
	泰阜村	住民福祉課 0260-26-2111	住民福祉課 同左	住民福祉課 同左	住民福祉課 同左
	喬木村	保健福祉課福祉係 0265-33-5123	保健福祉課福祉係 同左	保健福祉課福祉係 同左	保健福祉課 包括支援係 0265-33-1120
	豊丘村	健康福祉課 0265-35-9061	健康福祉課 同左	健康福祉課 0265-35-9060	健康福祉課 0265-35-9064
	大鹿村	保健福祉課 0265-48-5701	保健福祉課 同左	保健福祉課 同左	保健福祉課 同左
木曾	上松町	住民福祉課保健衛生係 0264-52-2825	住民福祉課保健衛生係 同左	住民福祉課福祉係 0264-52-5550	住民福祉課福祉係 同左
	南木曾町	住民課健康しあわせ係 0264-57-2001	住民課健康しあわせ係 同左 南木曾町教育委員会 こども家庭センター 0264-57-3335	住民課福祉係 同左	住民課健康 しあわせ係内 地域包括支援センター 同左

圏域	市町村名	精神保健福祉相談 電 話	母子保健相談 電 話	障がい福祉相談 電 話	高齢者福祉相談 電 話
木 曾	木 曾 町	保健福祉課 0264-22-4035	子育て教育課 こども家庭センター 0264-23-2000	保健福祉課 0264-22-4035	保健福祉課 地域包括支援センター 0264-22-4038
	木 祖 村	住民福祉課 0264-36-2001	住民福祉課保健係 同左	住民福祉課 同左	住民福祉課 同左
	王 滝 村	福祉健康課保健衛生係 0264-48-3160	福祉健康課保健衛生係 同左	福祉健康課福祉係 0264-48-3155	福祉健康課福祉係 同左
	大 桑 村	福祉健康課保健係 0264-55-3080	福祉健康課保健係 同左	福祉健康課福祉係 同左	福祉健康課福祉係 同左
松 本	松 本 市	健康づくり課 0263-34-3217	同左	障がい福祉課 0263-34-3212	高齢福祉課 0263-34-3214
		保健所			
		松本市保健所 0263-40-0700			
		保健センター			
		南部保健センター 0263-27-3455		北部保健センター 0263-38-7677	
		中央保健センター 0263-39-1119		西部保健センター 0263-92-8001	
	塩 尻 市	健康づくり課保健予防係 0263-52-0858	健康づくり課保健予防係 0263-52-0855	福祉支援課 障がい福祉係 0263-52-0280	中央 地域包括支援センター 0263-52-0280 北部 地域包括支援センター 0263-88-3314 西部 地域包括支援センター 0263-88-9005
	安曇野市	健康推進課 健康支援担当第3係 0263-81-0714	健康支援課 健康支援担当第2係 0263-81-0711 健康推進課 健康推進担当 0263-71-2471	障がい者支援課 支援給付担当 0263-71-2083	高齢者介護課 包括支援担当 0263-71-2474
	麻 績 村	住民課 0263-67-3001	こども家庭センター 0263-67-4858	住民課 0263-67-3001	住民課 同左
	生 坂 村	健康管理センター 0263-69-3500	健康管理センター 同左	健康管理センター 同左	健康管理センター 同左
山 形 村	保健福祉課保健対策係 0263-97-2100	子育て支援課 子ども家庭センター 0263-88-5702	保健福祉課福祉係 0263-97-2100	保健福祉課 地域包括支援センター 同左	
朝 日 村	住民福祉課 0263-99-2540	住民福祉課健康づくり係 0263-99-2450	住民福祉課 0263-99-4102	地域包括支援センター 同左	

Ⅶ 身近な相談機関

圏域	市町村名	精神保健福祉相談 電 話	母子保健相談 電 話	障がい福祉相談 電 話	高齢者福祉相談 電 話
松本	筑北村	住民福祉課保健福祉係 0263-66-2111	住民福祉課保健福祉係 同左 子ども家庭センター 0263-66-2975	住民福祉課 同左	地域包括支援センター 0263-66-0122
大北	大町市	中央保健センター 0261-23-4400	同左	福祉課 0261-22-0420	福祉課 同左
	池田町	健康福祉課 ふくしの相談係 0261-61-5000	同左	健康福祉課 同左	健康福祉課 ふくしの相談係 同左
	松川村	福祉課福祉係 0261-62-3290	福祉課健康推進係 同左	福祉課福祉係 同左	地域包括支援センター 同左
	白馬村	健康福祉課 0261-85-0713	子育て支援課 0261-85-8101	健康福祉課 0261-85-0713	健康福祉課 同左
	小谷村	住民福祉課健康推進係 0261-82-2570	子ども家庭センター 0261-82-2400	住民福祉課福祉係 0261-82-2582	地域包括支援センター 0261-82-3135
長野	長野市	保健所健康課  026-226-9965	保健所健康課 母子保健担当  026-226-9963	障害福祉課 026-224-5030	高齢者活躍支援課 026-224-5029 地域包括ケア推進課 026-224-7935
		保健センター			
		北部保健センター(管轄地区：第一・第二・浅川) 026-259-2088			
		三陽保健センター(管轄地区：古牧・大豆島・朝陽) 026-259-3434			
		吉田保健センター(管轄地区：三輪・吉田・若槻) 026-263-7361			
		東部保健センター(管轄地区：古里・柳原・長沼) 026-295-3330			
		西部保健センター(管轄地区：第三・第四・第五・芹田・安茂里・小田切・七二会・信州新町・中条) 026-224-1101			
		松代保健センター(管轄地区：松代・若穂) 026-278-0021			
		犀南保健センター(管轄地区：篠ノ井・信更) 026-293-8080			
		真島保健センター(管轄地区：川中島・更北) 026-286-1010			
		豊野保健センター(管轄地区：豊野 ※不在時の電話は、東部保健センターへ転送されます。) 026-257-5871			
		戸隠保健センター(管轄地区：戸隠・芋井) 026-254-3800			
		鬼無里保健センター(管轄地区：鬼無里) 026-256-3159			
	須坂市	健康づくり課 保健センター 026-248-9023	健康づくり課 保健センター 同左	福祉課障がい福祉係 026-214-7019	高齢者福祉課 026-248-9020

圏域	市町村名	精神保健福祉相談 電 話	母子保健相談 電 話	障がい福祉相談 電 話	高齢者福祉相談 電 話
長野	千曲市	健康推進課保健センター 026-273-1111	こども家庭センター 健康推進課保健センター 母子保健係 同左	福祉課障がい者支援係 同左	高齢福祉課高齢者係 同左
	坂城町	保健センター 0268-75-6230	保健センター 同左	福祉健康課 0268-75-6205	福祉健康課 同左
	小布施町	健康福祉課健康係 026-214-9930	健康福祉課健康係 同左	健康福祉課地域福祉係 026-214-9118	健康福祉課高齢者福祉係 026-214-9108
	高山村	健康福祉課保健予防係 026-242-1202	健康福祉課保健予防係 同左	健康福祉課福祉係 026-242-1201	健康福祉課福祉係 同左
	信濃町	住民福祉課保健予防係 026-255-3112	住民福祉課保健予防係 同左	住民福祉課 福祉介護保険係 026-255-1179	住民福祉課 地域包括支援センター 026-255-4214
	飯綱町	健康管理センター 保健福祉課健康推進係 026-253-6841	健康管理センター 保健福祉課健康推進係 同左	保健福祉課福祉係 026-253-4764	地域包括支援センター 026-253-2485
	小川村	住民福祉課 026-269-2323	小川村保健センター 026-269-2104	住民福祉課 026-269-2323	住民福祉課 同左
北信	中野市	健康づくり課健康管理係 0269-22-2111	健康づくり課母子保健係 同左	福祉課障がい福祉係 同左	高齢者支援課 介護予防包括支援係 同左
	飯山市	保健福祉課 0269-67-0727	保健福祉課 同左	保健福祉課 同左	保健福祉課 同左
	山ノ内町	健康福祉課 健康づくり支援係 0269-33-3116	健康福祉課 健康づくり支援係 同左	健康福祉課 健康づくり支援係 同左	健康福祉課福祉係 同左 地域包括支援センター 0269-33-8411
	木島平村	民生課健康福祉係 0269-82-3111	民生課健康福祉係 同左	民生課健康福祉係 同左	民生課健康福祉係 同左
	野沢温泉村	民生課保健衛生係 0269-85-3201	民生課保健衛生係 同左	民生課福祉係 0269-85-3112	民生課福祉係 同左
	栄村	民生課健康支援係 0269-87-3020	民生課健康支援係 同左	民生課健康支援係 同左	民生課健康支援係 0269-87-3301

## (2) 保健福祉事務所

保健分野と福祉分野の密接な連携を図るため、県が設置した保健所・福祉事務所の機能を併せ持った機関です。保健所（健康づくり支援課）は、住民の健康を守る目的で設置された公衆衛生の第一線機関であり、精神保健に関しては、精神保健相談、家庭訪問、普及啓発、精神保健関係団体の育成指導等を行っています。福祉事務所（福祉課）は、生活保護に関する相談や児童・母子・父子福祉に関する様々な相談に応じています。

Ⅶ 身近な相談機関

名 称	所 在 地	部署名	電 話	精神保健相談（予約制）※
佐 久 保 健 福 祉 事 務 所	〒385-8533 佐久市大字跡部65-1 佐久合同庁舎内	健康づくり 支援課	0267-63-3164	一般：（佐久保健福祉事務所） 奇数月1回 13:30～ （東信教育事務所会場） 月1回 13:30～
		福祉課	0267-63-3143	
上 田 保 健 福 祉 事 務 所	〒386-8555 上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内	健康づくり 支援課	0268-25-7149	一般：偶数月第1火曜日14:30～ 偶数月第3火曜日14:00～ 奇数月月1回金曜日 （主に第2金曜日）14:30～ ※1回の相談時間は概ね40分です。
		福祉課	0268-25-7123	
諏 訪 保 健 福 祉 事 務 所	〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎内	健康づくり 支援課	0266-57-2927	一般：偶数月第3火曜日14:00～16:00 奇数月第1金曜日14:00～16:00 思春期：第4金曜日14:00～16:00
		福祉課	0266-57-2911	
伊 那 保 健 福 祉 事 務 所	〒396-8666 伊那市大字荒井3497 伊那合同庁舎内	健康づくり 支援課	0265-76-6837	一般：第3金曜日 偶数月第2月曜日14:00～16:00 奇数月第3金曜日14:00～16:00
		福祉課	0265-76-6811	
飯 田 保 健 福 祉 事 務 所	〒395-0034 飯田市追手町2-678 飯田合同庁舎内	健康づくり 支援課	0265-53-0444	一般：第3木曜日10:00～11:00 思春期：奇数月第2火曜日9:00～11:00
		福祉課	0265-53-0411	
	〒399-1501 下伊那郡阿南町北條 2009-1	阿南支所	0260-22-2206	
木 曾 保 健 福 祉 事 務 所	〒397-8550 木曾郡木曾町福島 2757-1 木曾合同庁舎内	健康づくり 支援課	0264-25-2233	一般・思春期： 奇数月第3木曜日15:00～17:00 （オンライン） 偶数月第4火曜日14:00～17:00（対面）
		福祉課	0264-25-2219	
松 本 保 健 福 祉 事 務 所	〒390-0852 松本市大字島立1020 松本合同庁舎内	健康づくり 支援課	0263-40-1938	一般：毎週月曜日（第5除く） ・第1木曜日午後 思春期：第2・3・4木曜日 午後 依存症：第1木曜日 午前
		福祉課	0263-40-1913	
大 町 保 健 福 祉 事 務 所	〒398-8602 大町市大字大町1058-2 大町合同庁舎内	健康づくり 支援課	0261-23-6529	一般：第3水曜日 14:00～17:00
		福祉課	0261-23-6508	
長 野 保 健 福 祉 事 務 所	〒380-0936 長野市大字中御所字 岡田98-1	健康づくり 支援課	026-225-9039	一般・思春期：（長野保健福祉事務所） 第3水・金曜日13:30～15:30 （須坂市保健センター会場） 奇数月 第4水曜日15:00～17:00 （千曲建設事務所会場） 第4金曜日15:00～17:00
		福祉課	026-225-9085	
北 信 保 健 福 祉 事 務 所	〒389-2255 飯山市大字静間1340-1	健康づくり 支援課	0269-62-6104	一般：毎月第2月曜日 偶数月第4水曜日 奇数月第4月曜日 いずれも13:30～15:30 思春期：原則第2月曜日13:30～15:30

## (3) 市福祉事務所

名 称	所 在 地	電 話
長野市福祉事務所	380-8512 長野市鶴賀緑町1613 長野市役所内	026-224-7529
長野市福祉事務所 篠ノ井分室	388-8006 長野市篠ノ井御幣川281-1 長野市役所篠ノ井支所内	026-292-2593
松本市福祉事務所	390-8620 松本市丸ノ内3-7 松本市役所内	0263-34-3211
上田市福祉事務所	386-8601 上田市大手1-11-16 上田市役所内	0268-23-5372
岡谷市福祉事務所	394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所内	0266-23-4811
飯田市福祉事務所	395-8501 飯田市大久保町2534 飯田市役所内	0265-22-4511
諏訪市福祉事務所	392-0085 諏訪市高島1-22-30 諏訪市役所内	0266-52-4141
須坂市福祉事務所	382-8511 須坂市須坂1528-1 須坂市役所内	026-248-9003
小諸市福祉事務所	384-8501 小諸市相生町3-3-3 小諸市役所内	0267-22-5524
伊那市福祉事務所	396-7817 伊那市下新田3050 伊那市役所内	0265-78-4111
駒ヶ根市福祉事務所	399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1 駒ヶ根市役所内	0265-83-2111
中野市福祉事務所	383-8614 中野市三好町1-3-19 中野市役所内	0269-22-2111
大町市福祉事務所	398-8061 大町市大町3887 大町市役所内	0261-22-0420
飯山市福祉事務所	389-2292 飯山市大字飯山1110-1 飯山市役所内	0269-67-0727
茅野市福祉事務所	391-8501 茅野市塚原2-6-1 茅野市役所内	0266-72-2101
塩尻市福祉事務所	399-0786 塩尻市大門7-3-3 塩尻市役所内	0263-52-0280
佐久市福祉事務所	385-8501 佐久市中込3056 佐久市役所内	0267-62-2914
千曲市福祉事務所	387-8511 千曲市大字杭瀬下二丁目1番地 千曲市役所内	026-273-1111
東御市福祉事務所	389-0502 東御市鞍掛197 総合福祉センター内	0268-64-8884
安曇野市福祉事務所	399-8281 安曇野市豊科6000 安曇野市役所内	0263-71-2252

## VIII 専門的かつ広域的な相談機関

## (1) 障がい者総合支援センター

地域において生活している障がい者（身体・知的・精神）の相談に対応するために、障がい保健福祉圏域ごとに設置されています。障がいのある方が地域で安心して生活できるよう、専門職員が面接・電話・訪問等により、保健・福祉サービス利用の援助や調整、その他生活全般に関する相談支援を行います。

圏域	名称	〒	所在地	電話
佐久	佐久広域連合障害者相談支援センター	385-0043	佐久市取出町183	0267-63-5177
	佐久圏域障がい者就業・生活支援センター ほーぷ	385-0022	佐久市岩村田1880-4	0267-66-3563
	さく発達相談支援センター	385-0051	佐久市中込3-2-8	0267-64-1022
	小諸学舎	384-0806	小諸市大字塩野1-88	0267-22-5545
上小	上小圏域障害者総合支援センター (上小圏域障害者就業・生活支援センター SHAKE)	386-0012	上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター2階	(基幹相談支援センター ウイング) 0268-28-5522 (就業・生活支援センター シェイク) 0268-27-2039
	上田明照会 蓮の音こども園	386-0012	上田市中央5-9-29	0268-25-3334
諏訪	諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス	392-0024	諏訪市小和田19-3 諏訪市総合福祉センター内	0266-54-7713
	諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふ	392-0026	諏訪市大字1丁目789-1	0266-54-7013
	信濃医療福祉センター	393-0093	諏訪郡下諏訪町社花田6525-1	0266-27-8414
上伊那	上伊那圏域障がい者総合支援センター	399-4511	上伊那郡南箕輪村6451-1	0265-74-5627
飯伊	飯伊圏域障がい者総合支援センター ほっとすまいる	395-0024	飯田市東栄町3108-1 さんとぴあ飯田1階	0265-24-3182
	飯田市こども発達センター ひまわり	395-0821	飯田市松尾新井5933-2	0265-23-6097

Ⅷ 専門的かつ広域的な相談機関

圏域	名称	〒	所在地	電話
木 曾	木曾障がい者基幹・総合支援センター ともに	399-5607	木曾郡上松町大字小川1702 ひのきの里総合福祉センター内	0264-52-2494
	特定非営利活動法人コスモス	399-5605	木曾郡上松町栄町2-667	0264-52-5116
松 本	松本市障がい者基幹相談支援センター	390-0833	松本市双葉4-8 なんぶくプラザ1階	0263-50-6931
	障がい者相談支援センターあいほっと	390-0846	松本市南原2-16-13 3F	0263-26-2970
	ケ・セラ社会福祉士事務所	390-0826	松本市出川町11-6	0263-88-5616
	障害者相談支援センター中信	390-1702	松本市梓川梓2288-3	0263-78-6203
	相談支援センターライフアシスト	390-0025	松本市寿台9丁目1-3	0263-88-5252
	ハートラインまつもと	399-0011	松本市寿北7丁目23-17	0263-86-8010
	安曇野市障がい者基幹・総合相談支援 センター	399-8303	安曇野市穂高9181 穂高健康支援センター内	0263-82-5988
	療育センターあづみの	399-8102	安曇野市三郷温967-1	0263-31-3358
	塩尻・山形・朝日地域障がい者基幹・ 総合相談支援センター ボイス	399-0731	塩尻市大門六番町4-6 塩尻市保健福祉センター2階	0263-51-5353
	筑北三村障がい者基幹相談支援センター	399-7501	東筑摩郡筑北村西条3846	0263-66-3036
	麻績村障がい者総合相談支援センター			
	生坂村障がい者総合相談支援センター	399-7201	東筑摩郡生坂村6271-1	0263-69-1122
	筑北村障がい者総合相談支援センター	399-7501	東筑摩郡筑北村西条4195番地	0263-66-2111
	松本圏域障害者就業・生活支援センター しえるぱ	390-0852	松本市島立1020 長野県松本合同庁舎内	080-4178-6678
	社会福祉法人信濃の郷 松本連絡所	390-0861	松本市蟻ヶ崎4-4-17	070-3980-8686
大 北	大北圏域障害者総合支援センター スクラム・ネット	398-0002	大町市大町1129 大町市総合福祉センター内	0261-26-3855
	大北圏域障がい者就業・生活支援セン ター がんばりやさんKウォーク	398-0002	大町市大町4085-5	0261-85-0552

Ⅷ 専門的かつ広域的な相談機関

圏域	名 称	〒	所 在 地	電 話
長野	長野市障害者基幹相談支援センター	380-8512	長野市大字鶴賀緑町1613番地 障害福祉課内	026-224-8730
	長野市北部障害者相談支援センター	380-0835	長野市大字南長野新田町1485-1 長野市もんぜんぷら座6階	026-217-2281
	長野市南部障害者相談支援センター	381-2226	長野市川中島町今井1387-5 ハーモニー桃の郷3階	026-274-5871
	長野市障害者基幹相談支援センター 障害者地域移行コーディネートセンター 〈長野市南部障害者相談支援センター内〉			
	児童発達支援センター にじいろキッズらいふ	380-0928	長野市若里6丁目6-14	026-219-3781
	長野市南部発達相談支援センター (※18歳までのこどもに関する相談) 〈児童発達支援センターにじいろキッズらいふ内〉			026-219-3782
	ながの地域相談支援センター ベターデイズ	381-0036	長野市平林1丁目30-1	026-259-9966
	長野市北部発達相談支援センター (※18歳までのこどもに関する相談) 〈ながの地域相談支援センターベターデイズ内〉			026-243-1717
	長野市障害者権利擁護サポートセンター (※虐待や権利擁護、障がいを理由とした差別に関する相談) 〈ながの地域相談支援センターベターデイズ内〉			
	長野市障害者地域移行 コーディネートセンター (※精神科病院や施設からの地域移行に関する相談)	380-0915	長野市大字稲葉15-7 絆の会相談室内	026-217-6637
	長野圏域障害者就業・生活支援センター ウィズ	380-0935	長野市中御所3丁目2番1 カネカビル1階	026-214-3737
	須高地域総合支援センター	382-0086	須崎市大字須坂1387番地	026-248-3750
	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター	389-0804	千曲市大字戸倉2388 千曲ふれあい福祉センター2階	026-275-0548
北信	北信圏域障害者総合相談支援センター ぱれっと	383-0002	中野市大字田上322	0269-38-0774
	ほくしん圏域障害者就業・生活支援センター 〈北信圏域障害者総合相談支援センター内〉			0269-38-0615

(2) 精神保健福祉センター

精神保健福祉に関する総合的な中枢機関として、精神保健福祉法に基づき各都道府県、政令指定都市に設置されています。長野県のこころの健康の向上と精神障がい者の福祉の増進を図るために、以下の業務を専門的かつ総合的に実施しています。

長野県精神保健福祉センター	〒381-8577 長野市下駒沢618-1 電話：026-266-0280（受付時間 平日9:00～16:30） FAX：026-266-0502
(併設機能)	<p>○自殺対策推進センター 自殺に関する相談対応や地域の状況に応じた自殺対策が、総合的かつ効率的に推進されるよう市町村等への支援、情報発信をします。自死遺族交流会を行っています。</p> <p>○ひきこもり支援センター ひきこもりに関する相談、関係機関との連携、ひきこもり支援に関する情報発信をします。青年期グループを開催しています。</p> <p>○依存症相談拠点 依存症に関する相談、支援体制の充実及び関係機関との連携強化を図ります。依存症当事者グループ及び家族グループを開催しています。</p>
(関連電話相談窓口)	<p>■こころの健康相談統一ダイヤル 自殺予防のための相談ダイヤルです。「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」「身近な人が自死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を受けています。 電話：0570-064-556 (受付時間 平日 9:30～16:00、18:30～22:30 (受付22:00まで))</p> <p>■心の電話相談 「少し心配がある」「とにかく話を聞いてもらいたい」という方からのお話を専門の相談員がお伺いします。 電話：026-217-1680 (受付時間 平日 9:30～16:00)</p>

(3) 長野県発達障がい情報・支援センター「といろ」

発達障がい児・者への支援体制の整備を目的とした拠点機関です。厚生労働省の「発達障害者支援センター運営事業実施要綱」に基づく事業で、長野県では、2023年4月より信州大学が長野県から業務委託を受け、運営を行っています。

長野県 発達障がい情報・支援センター 「といろ」	〒390-0802 松本市旭2-11-30 長野県松本旭町庁舎内 電話：0263-37-2725（受付時間 平日9:00～16:00） FAX：0263-37-3350
--------------------------------	--

## IX 様々な悩みに対応した相談機関

### (1) 社会福祉協議会

社会福祉協議会は、地域における住民組織と公民の社会福祉事業関係者等により組織されています。誰もが安心して生活できる地域社会の実現を目指し、住民の福祉活動の組織化、社会福祉を目的とする事業の連絡調整及び事業の企画・実施などを行う民間機関で、県と各市町村に設置されています。

#### 社会福祉協議会の主な活動

- ① 高齢者、児童、障がい者、ひとり親家庭等福祉活動の推進
- ② ボランティア活動の育成援助
- ③ 生活福祉資金貸付金の取扱
- ④ 心配ごと相談所の設置
- ⑤ 民生・児童委員活動の援助
- ⑥ 共同募金活動への協力
- ⑦ 居宅介護等事業の実施
- ⑧ 日常生活自立支援事業など権利擁護に関わる相談
- ⑨ その他地域の福祉を高める活動

#### ■長野県社会福祉協議会

住所：〒380-0936 長野市中御所岡田98-1(長野保健福祉事務所庁舎内)  
電話：026-228-4244

#### ■福祉サービスに関する苦情に関わる相談（長野県福祉サービス運営適正化委員会）

この事業は、社会福祉法に基づき高齢者・障がい者・児童等に対する施設及び在宅のサービスに対する苦情相談に応じるものです。相談は、第三者的機関である「長野県福祉サービス運営適正化委員会」が対応します。

電話：026-226-2210（苦情受付専用電話）平日 9:00～17:00 FAX：026-228-0130

#### ■市町村社会福祉協議会

※長野県社会福祉協議会（電話：026-228-4244）、各市町村にお問い合わせください。

## (2) 児童相談所

児童相談所は児童福祉法に基づいて設置された県の機関で、18歳未満の児童の養護・障がい・非行・不登校・虐待その他のさまざまな問題について相談に応じています。相談には児童福祉司・児童心理司等の専門職員があたり、児童及び家庭について必要な調査をし、知能や性格、行動、健康等について総合的な判定を行い、必要な助言・指導、施設への入所、里親委託等を行い、問題の解決に努めます。また、必要に応じて児童を一時保護することもできます。知的障がい児・者の療育手帳の判定も行っています。

名 称	〒	所 在 地	電 話
中央児童相談所	380-0872	長野市大字南長野妻科 282-7	026-238-8010
松本児童相談所	390-1401	松本市波田9986	0263-91-3370
飯田児童相談所	395-0157	飯田市大瀬木1107-54	0265-25-8300
諏訪児童相談所	392-0131	諏訪市大字湖南3248-3	0266-52-0056
佐久児童相談所	385-0022	佐久市岩村田3152-1	0267-67-3437

## (3) 総合教育センター・教育事務所

長野県の教育委員会の現地機関の中には、教職員の研修や教育に関する研究・調査などを行っている総合教育センターと、市町村教育事務の指導・助言や各学校の連絡調整などを行っている教育事務所があります。

どちらの機関も学校生活の悩み、学習や進路などの悩み、子どもへの接し方など教育に関する諸問題に対応する相談窓口を設置しています。

名 称	〒	所 在 地	相 談 電 話
総合教育センター	399-0711	塩尻市大字片丘字南唐沢6342-4	0263-53-8800
東信教育事務所	384-0006	小諸市与良町6-5-5	0267-24-5570
南信教育事務所	396-8666	伊那市荒井3497 伊那合同庁舎内	0265-72-4647
南信教育事務所 飯田事務所	395-0034	飯田市追手町2-678 飯田合同庁舎内	0265-53-0462
中信教育事務所	390-0852	松本市島立1020 松本合同庁舎内	0263-47-7830
北信教育事務所	380-0836	長野市南長野南県町686-1 長野合同庁舎内	026-232-7830

## (4) 女性相談支援センター（配偶者暴力相談支援センター）

女性が家庭や生活の中で抱える悩みや困りごとへの相談や各種情報提供を行います。配偶者暴力相談支援センターとして、配偶者からの暴力による相談に応じています。

相談電話：026-235-5710（平日8:30～17:15）  
面接相談：要予約

## (5) 男女共同参画センター（あいとぴあ）

男女共同参画社会の形成に向け、各種講座や研修会を開催しています。

また、女性が抱える困り事、悩み事などの相談に応じるため、一般相談、法律相談、女性のためのカウンセリングを行っています。配偶者暴力相談支援センターの機能も付置し、配偶者からの暴力についての相談や各種情報の提供も行っています。

男性のための相談も行っています。

住所：〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-51 電話：0266-22-5781  
相談専用電話：0266-22-8822

◎一般相談（電話）：火～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:30

（面接）：予約が必要です。相談電話にて予約をしてください。

◎法律相談（要予約）：第1木曜日13:00～16:00 / 第3木曜日11:00～12:00

※第3木曜日は会場：長野県立図書館（長野市）

◎女性のためのカウンセリング（要予約）：第2土・第4金曜日 10:00～15:00

◎男性のための相談

相談専用電話：0266-22-7111（毎週金曜日17:00～19:00）※男性相談員がお聴きします。

## (6) いのちの電話

名 称		相 談 内 容	電 話
長野いのちの電話		生きていく上での様々な悩み 自殺防止	<長野>026-223-4343 <松本>0263-88-8776 11:00～22:00
日 本 い の ち の 電 話 連 盟	フリーダイヤル相談		0120-783-556 毎日 16:00～21:00 毎月10日のみ 8:00～翌日8:00
	ナビダイヤル受付センター		0570-783-556 10:00～22:00
	インターネット相談		<a href="https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php">https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php</a>

## (7) 自死遺族に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人 全国自死遺族 総合支援センター)	身近な人(親族をはじめ恋人、職場 の同僚、級友等々)を自死・自殺で亡 くした方のための電話及びメールで の相談	03-3261-4350 毎週木・日曜日(祝日を除く) 10:00~18:00
メールによる自死遺族のわか ちあいと相談  (NPO法人 全国自死遺族 総合支援センター)		相談フォーム <a href="https://izoku-center.or.jp/mail/soudan/">https://izoku-center.or.jp/mail/soudan/</a>
全国自死遺族法律相談ホッ トライン (自死遺族支援弁護士)	大切な人を自死(自殺)で亡くされた 方の法律相談。 (弁護団の弁護士が直接対応)	050-5526-1044 毎週水曜日(祝日を除く) 12:00~15:00  【ホットラインの受付時間以外の 相談】 自死遺族支援弁護士事務所(弁護士 法人ライフパートナー法律事務所内) 06-6949-8277 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~18:00 ※メール(ホームページの相談フォー ム)、手紙での相談も受け付けてい ます。
自死遺族傾聴電話 (NPO法人 グリーフケア・サ ポートプラザ)	自死遺族の方のための傾聴電話	03-3796-5453 毎週火・木・土曜日 11:00~17:00
※ご家族を自死で亡くされた方の自助グループについては、100ページ参照。		

## (8) よりそいホットライン

名 称	相 談 内 容	電 話
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包 摂サポートセンター)	暮らしの中で困っていること、外国語 による相談、性暴力・DVなど女性の相 談、性的指向や性自認などに関わる相 談、死にたいほどつらい方、さまざま な災害に被災された方からの相談	0120-279-338 24時間 通話料無料

## (9) LINE等による相談

名 称	相 談 方 法	時 間
	<p>「#いのちSOS」 「死にたい」「消えたい」と感じている人のための自殺予防専用の相談（電話、メール、チャット）</p> <p>電話：0120-061-338 ホームページ：<a href="https://www.lifelink.or.jp/inochisos/">https://www.lifelink.or.jp/inochisos/</a></p> 	<p>電話 毎日 24時間受付</p> <p>チャット 月・金曜日 6:00～22:30 火・水・木・土・日曜日 8:00～22:30 (22:00まで受付)</p>
NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク	<p>「生きづらびっと」 「死にたい」「消えたい」といったつらい気持ちを話すことのできるSNS相談（LINE、Facebook） ホームページ：<a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a></p> 	<p>月・金曜日 6:00～22:30 火・水・木・土・日曜日 8:00～22:30 (22:00まで受付)</p>
	<p>「かくれてしまえばいいのです」 生きるのがしんどい人のためのWeb空間 <a href="https://kakurega.lifelink.or.jp/">https://kakurega.lifelink.or.jp/</a></p> 	<p>毎日 24時間利用可能</p>
あなたのいばしょ (NPO法人あなたのいばしょ)	<p>24時間365日利用可能なチャット相談 <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a></p>	<p>毎日 24時間受付</p>

<p>こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)</p>	<p>LINE:@kokorohotchat</p>  <p>Facebook:@kokorohotchat</p>  <p>ウェブチャット:<a href="https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/">https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/</a></p>	<p>毎日 7:00~23:50 (受付は23:00まで)</p>
<p>10代20代の女性のための相談 (特定非営利活動法人BONDプロジェクト)</p>	<p>LINE:@bondproject</p> 	<p>月、金、土曜日16:30~22:00 (受付は21:30まで)</p>
<p>LINE相談窓口「ひとりでも悩まないで@長野」 (長野県教育委員会)</p>	<p>長野県内の中学生と高校生等を対象に、学校のこと、友だちのことなどをLINEで相談できる窓口</p> <p>※相談時間等が年度ごと異なるため、以下のホームページを参照。 <a href="https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/shido/sodan/line.html">https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/shido/sodan/line.html</a> 以下の二次元コードからもアクセス可能。</p> 	
<p>親子のための相談LINE (長野県)</p>	<p>子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口 月~金曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)</p> <p>以下にアクセスし相談する。</p> 	

## IX 様々な悩みに応じた相談機関

## (10) にんしんSOSながの（妊産婦等生活援助事業）

名 称	相 談 内 容	電 話
にんしんSOSながの （うえだみなみ乳児院）	予期せぬ妊娠や産前・産後の生活で悩み のある方のための相談窓口	フリーダイヤル 0120-68-1192 毎日 24時間対応 メール ninsinsos@keiroen.or. jp

## (11) 若年性認知症コールセンター

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県若年性認知症コール センター （NPO法人長野県宅老所・グ ループホーム連絡会）	認知症に関する悩みや疑問の相談 （高齢者の認知症の相談も対応してい る）	0263-31-5006 月～金曜日 13:00～20:00 （土日祝日、年末年始は除く）

## (12) 犯罪被害・暴力等に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
犯罪被害者等総合支援窓口 （長野県人権・男女共同参画 課）	犯罪被害に遭われた方やそのご家族など からのご相談やお問い合わせへの対応を し、関係機関、関係団体に関する情報提 供・橋渡しを行うなど、適切な支援を受 けられるよう、総合的な対応を行う。	026-235-7106
認定NPO法人 長野犯罪被害者支援センター	犯罪被害に関する相談及び支援	<長野>026-233-7830 平日（土日祝日を除く） 10:00～16:00 <中信>0263-73-0783 月・水曜日 10:00～16:00 <全国共通ナビダイヤル> 0570-783-554 8:00～21:00 （12/29～1/3を除く）
性犯罪被害ダイヤル サポート110（長野県警察）	性犯罪被害に関する相談	フリーダイヤル 0120-037-555 プッシュ回線 #8103 毎日 24時間対応
警察安全相談窓口 （長野県警察）	犯罪等による被害の未然防止に関する相 談	026-233-9110 プッシュ回線 #9110
児童虐待・DV 24時間 ホットライン（長野県）	児童虐待・DVに関すること	026-219-2413 毎日 24時間対応

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 (長野県)	性暴力被害に関する相談及び支援	#8891 (全国共通短縮ダイヤル) 026-235-7123 (24時間ホットライン) 毎日 24時間対応 rindou-heart@pref.nagano.lg.jp (長期連休中は返信に時間がかかる。)
------------------------------------	-----------------	--

## (13) 障がい者虐待防止センター

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県障がい者権利擁護 (虐待防止) センター (長野県障がい者支援課)	障がい者の虐待にかかわる通報や届出、支援などの相談	026-235-7107 (虐待相談専用電話) 平日 9:00~16:30 g-boushi@pref.nagano.lg.jp
市町村障がい者虐待防止 センター		各市町村障がい福祉担当課にお問合せください。(45ページ~)
精神科病院における虐待通報 窓口 (長野県疾病・感染症対策課)	精神科病院における職員による虐待にかかわる通報・相談 (虐待を受けたご本人やご家族、発見した方からの通報・相談)	026-235-7109 平日 9:00~16:30

## (14) 法律に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
長野家庭裁判所	家庭や親族に関するいろいろな問題についての審判や調停 成年後見制度における後見人の選任等	026-403-2038
上田支部		0268-40-2203
佐久支部		0267-67-1532
松本支部		0263-32-3044
諏訪支部		0266-52-9217
飯田支部		0265-22-0186
伊那支部		0265-72-2757
日本司法支援センター 法テラス	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374 平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00
	犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00

## IX 様々な悩みに応じた相談機関

	法テラス長野	0570-078-327 平日 9:00~17:00
長野県司法書士会	<p>&lt;司法書士による電話無料相談&gt;</p> <p>○平日 12:00~14:00 (相続のみ12:00~15:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登記手続 電話 026-232-9110</li> <li>・相続 電話 026-232-6110</li> <li>・消費者及び少額トラブル 電話 026-233-4110</li> </ul> <p>○平日 12:00~15:00 電話 026-232-2110</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・月曜日：会社法務 電話 026-232-2110</li> <li>・火曜日：借地借家</li> <li>・水曜日：夫婦・親子</li> <li>・木曜日：成年後見</li> <li>・金曜日：インターネットトラブル</li> </ul> <p>○毎週水曜日 17:00~19:00 電話 026-232-2110</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・労働トラブル</li> </ul> <p>○毎週月曜日 15:00~18:00 生活が苦しい方のための相談窓口 026-233-1000</p> <p>※祝日、GW、お盆、年末年始を除く</p>	

## (15) 人権相談に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県人権啓発センター	人権に関する相談	026-274-3232 (相談専用) 火~日曜日 ※県立歴史館の休館日を除く
長野地方法務局人権擁護課	日常生活における人権上の相談	026-235-6611
飯山支局		0269-62-2302
上田支局		0268-23-2001
佐久支局		0267-67-2272
松本支局		0263-32-2571
木曾支局		0264-22-2186
大町支局		0261-22-0379
諏訪支局		0266-52-1043
飯田支局		0265-22-0014
伊那支局		0265-78-3462
みんなの人権110番 (法務省)	差別や虐待、パワーハラスメントなどの人権に関する相談	0570-003-110 平日 8:30~17:15

名 称	相 談 内 容	電 話
女性の人権ホットライン (法務省)	女性の人権に関する相談	0570-070-810 平日 8:30~17:15

## (16) 児童・青少年に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
児童虐待・DV24時間 ホットライン (長野県)	児童虐待・DVに関すること	026-219-2413 毎日 24時間対応
電話教育相談 (長野県)	教育相談全般 総合教育センター 県内各教育事務所	58ページをご参照ください
長野県子ども支援センター (長野県)	子どもに関する相談全般	子ども専用無料電話 0800-800-8035 大人専用電話 026-225-9330 月～土曜日10:00～18:00
学校生活相談センター (24時間子どもSOSダイヤル) (長野県教育委員会)	いじめや不登校など、学校生活に関する子どもの悩み相談	0120-0-78310 毎日 24時間対応
県警ヤングテレホンコーナー (長野県警察)	いじめ、不登校、非行、犯罪被害など、少年・少女の悩みや困りごとに関する相談	警察本部 026-232-4970 長野中央署 026-241-0783 上田署 0268-23-0783 伊那署 0265-77-0783 松本署 0263-25-0783
子どもの人権110番 (法務省)	子どもの人権に関する相談	0120-007-110 平日 8:30~17:15 メール相談、LINE相談あり
子どもの人権救済センター (長野県弁護士会)	子どもの人権に関する相談	026-232-2104 平日 9:00~17:00
子育てひといきホットライン (ながの子どもを虐待から守る会)	子育てに関する電話相談  子育ての悩みを分かち合う場	026-268-0008 火・木曜日 10:00~14:00  ほっとひといきママの会 ※長野市もんぜんぷら座にて 月1回開催(10:30~12:00)。 ※予約制 <a href="http://www.n-mamoru.com/session.html">http://www.n-mamoru.com/session.html</a>

## IX 様々な悩みに応じた相談機関

名 称	相 談 内 容	電 話
チャイルドライン (長野県チャイルドライン推進協議会)	18歳までの子ども専用電話 悩みなど何でも話せる電話	0120-99-7777 毎日 16:00~21:00 (12月29日~1月3日休止)
長野善光寺下の青少年心理相談室 (法務少年支援センター長野)	非行・問題行動に関する相談(成人を対象とした相談にも応じています)	026-237-1123 平日 9:00~17:00 (12:15~13:00を除く)
長野県ヤングケアラー専用相談窓口 (長野県)	家族のお世話をしていることで抱える悩みや不安に関する相談	026-228-4244 (長野県社会福祉協議会内) 平日 8:30~17:00 (祝日、年末年始を除く)  対面相談 事前に電話連絡が必要 Web相談 <a href="https://forms.gle/g35SAXqfh7V45AiE9">https://forms.gle/g35SAXqfh7V45AiE9</a> LINE相談 <a href="https://lin.ee/H2hrFDH">https://lin.ee/H2hrFDH</a>  ※Web相談、LINE相談は24時間受け付けていますが、返信は月~金曜日の8:30~17:00になります。
わかさぽBase(信州地域養護若者サポート拠点)	社会的養護経験者や様々な困難を抱えている若者たちのための困りごと相談や居場所支援	026-217-0515  メール:wakasapo@nsyakyo.or.jp 平日 8:30~17:00 (土日祝日は除く)

## (17) 消費生活に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県消費生活センター (長野県)	消費生活の苦情や相談 (悪徳商法、商品苦情など)	0263-40-3660 (土日祝日、年末年始を除く)
市町村にも消費生活センターが設置されています。 「188」(消費者ホットライン)に電話すると、最寄りの市町村の消費生活相談窓口や、都道府県の消費生活センターにつながります。		

## (18) 地域生活定着支援センター

高齢者や障がい者が矯正施設から退所した後、自立した生活を営むことが困難な場合、保護観察所と協働して福祉サービスの利用を援助すること等により、地域の中で自立した日常生活・社会生活を営むことができるよう支援を行うことを目的としています。

住 所：〒380-0836 長野市南県町685-2 長野県食糧会館6F（長野県社会福祉士会）
電 話：026-217-0510
開所日：月～金曜日 9:00～17:15（土日祝日は除く）

## (19) 性的マイノリティに関すること

名 称	相 談 内 容	相 談 先 ・ 閲 覧 先
性同一性障害診療に関するメンタルヘルス専門職の所属施設	医学分野の専門的な相談	日本GI（性別不合）学会
県内の当事者相談	LGBTQ（性的マイノリティ）に関する相談	性同一性障害の当事者 長野県人権教育委託講師 長岡 春奈 メール：mn07072006yn@mbe.nifty.com 電話：090-8013-9669
より そ い ホ ッ ト ラ イ ン	電話による相談	0120-279-338 ガイダンスが流れたら、セクシャルマイノリティ専門ラインの番号を押す
	SNSチャットによる相談 困りごと情報提供	<a href="https://form.comarigoto.jp/sexual_minority">https://form.comarigoto.jp/sexual_minority</a> 返答は月・金・日曜日の16:00～22:00。 上記の日時はリアルタイムで返答がある。
人権啓発センター 法務局 各支局 みんなの人権110番	性的マイノリティに関わる人権相談	0120-007-110 平日 8:30～17:15
※自助グループに関しては104ページ参照		

## X その他の活用できる施設

### (1) 長野県障がい者福祉センター（サンアップル）・サテライト施設

障がい者の健康の増進と社会参加の促進を図るために、スポーツや文化活動を通じた仲間づくり、交流イベントの開催、ボランティアの養成等の事業を行っています。

長野県障がい者福祉センター（サンアップル）	
所在地	〒381-0008 長野市下駒沢586
電話	026-295-3111
利用時間	火～土曜日 9:00～21:00 日曜日・休日 9:00～17:00
スポーツ施設	屋内温水プール、体育館、遊戯室、卓球室、トレーニングルーム、テニスコート、アーチェリー場、陸上競技場、運動広場
文化施設	サンアップルホール、会議室（4室）、和室、ラウンジ、ボランティアルーム、展示ホール、宿泊室（6室・20人）、聴覚障がい者情報センター
利用料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障がいのある方とその介助者1名は無料です。（宿泊は除きます。）</li> <li>・宿泊室は障がいのある方とその家族もしくは介助者が利用できますが有料となります。その他の方は障がいのある方の利用を妨げない範囲で利用できますが有料となります。</li> <li>・団体利用については、障がい者福祉の向上を目的とする団体等がその目的のために施設を利用する時は利用料の減免を申請することができます。</li> </ul>

#### 【サテライト施設】

障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根（サンスポート駒ヶ根）	
所在地	〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 （長野県看護大学内）
電話	0265-82-2901
利用時間	月・木曜日 13:00～18:00 土・日曜日、休日 10:00～17:00
スポーツ施設	屋内温水プール
利用料	障がいのある方とその介助者が利用でき無料です。
障がい者スポーツ支援センター松本（サンスポートまつもと）	
所在地	〒390-1792 松本市梓川梓2288-3（松本市役所梓川支所2階）
電話	0263-88-6826
利用時間	火～日曜日、休日 9:00～17:00
利用料等	地域の体育施設を利用し、障がいのある方のスポーツ・運動の指導・支援、教室・大会の開催を行っています。障がいのある方とその介助者が利用できますが、体育施設の利用料は参加者負担となります。
障がい者スポーツ支援センター佐久（サンスポート佐久）	
所在地	〒384-0414 佐久市下越16-5（あいとぴあ白田内）
電話	0267-82-6781
利用時間	火～日曜日、休日 9:00～17:00
利用料等	地域の体育施設を利用し、障がいのある方のスポーツ・運動の指導・支援、教室・大会の開催を行っています。障がいのある方とその介助者が利用できますが、体育施設の利用料は参加者負担となります。

障がい者スポーツ支援センター長野（サンスポーツながの）	
所在地	〒384-0008 長野市下駒沢586（サンアップル内）
電話	026-295-3442
利用時間	火～土曜日 9:00～21:00 日曜日・休日 9:00～17:00
利用料等	サンアップルや地域の体育施設を利用し、障がいのある方のスポーツ・運動の指導・支援、教室の開催を行っています。障がいのある方とその介助者が利用できますが、体育施設の利用料は参加者負担となります。

## (2) 救護施設

生活保護法に基づく施設のうち、身体上または精神上著しい制限があり、経済的な問題を含めて日常生活をすることが困難な要保護者のための入所施設です。社会適応能力の育成と社会自立を目指して生活指導と作業訓練等が行われています。入所は福祉事務所からの措置になります。

施設名	〒	所在地	電話	設置・経営主体
清和寮	384-0304	佐久市北川557	0267-82-2441	佐久広域連合
ハヶ岳寮	391-0012	茅野市金沢4518-1	0266-72-6211	諏訪広域連合
順天寮	399-4117	駒ヶ根市赤穂8200-3	0265-83-2335	(福)伊南福祉会
阿南富草寮	399-1505	阿南町富草4347-21	0260-22-2524	阿南町・(福)サンあなん
れんげ荘	398-0001	大町市平1091-7	0261-22-7000	(福)大北社会福祉事業協会
旭寮	380-0873	長野市新諏訪1-25-43	026-232-3412	(福)信濃福祉施設協会
共和寮	381-2225	長野市篠ノ井岡田797	026-293-0258	(福)長野市社会事業協会

## (3) 長野ダルク

所在地	〒386-0155 上田市蒼久保1522-1		
電話	0268-36-1525	FAX	0268-36-1526
事業内容	アルコールを含めた薬物依存症者の回復施設。入所・通所プログラムや、相談事業等を実施しています。		
	薬物問題相談室	電話	0268-75-9688
	電話相談受付時間	10:00～16:00（土・日曜祝日を除く）	

アルコールの自助グループに関してはP93参照

## XI 医療機関等 (令和7年10月1日現在)

### I 医療関係相談機関

#### (1) 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」

緊急に精神科医療・相談が必要になったときのために開設されている電話相談窓口です。

電話 : 0265-81-9900 (はいきゅうきゅう)      受付時間 : 毎日 17:30～翌朝8:30

#### (2) 認知症疾患医療センター

地域における認知症疾患の医療水準向上のために県が指定した認知症の専門医療機関です。

圏域	名称	〒	所在地	電話
佐久	佐久総合病院	384-0301	佐久市白田197	0267-82-3131
上小	千曲荘病院	386-8584	上田市中央東4-61	0268-75-5262
諏訪	諏訪赤十字病院	392-8510	諏訪市湖岸通り5-11-50	0266-78-4560
上伊那	県立こころの医療センター 駒ヶ根	399-4101	駒ヶ根市下平2901	0265-98-0766
飯伊	飯田病院	395-8505	飯田市大通1-15	0265-22-3157
木曽	県立木曽病院	397-8555	木曽郡木曽町福島6613-4	0264-22-2704
木曽 松本	桔梗ヶ原病院	399-6461	塩尻市宗賀1295	0263-54-7880
松本	城西病院	390-8648	松本市城西1-5-16	0263-32-1338
大北	北アルプス医療センター あづみ病院	399-8695	北安曇郡池田町池田3207-1	0261-62-1190
長野	栗田病院	380-0921	長野市栗田695	026-228-6666
北信	北信総合病院	383-8505	中野市西1-5-63	0269-23-4310

#### (3) 高次脳機能障害支援拠点病院

県内を4地域に分けて高次脳機能障害の拠点病院を指定し、支援の総合窓口として位置づけています。

地域	名称	〒	所在地	相談時間	電話
東信	佐久総合病院	384-0301	佐久市白田197	月～金曜日 8:30～17:00 第2・4土曜日 8:30～12:30	0267-82-3131
南信	健和会病院	395-8522	飯田市鼎中平1936	月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:15	0265-23-3115
中信	桔梗ヶ原病院	399-6461	塩尻市宗賀1295	月～金曜日 9:00～17:00	0263-54-0012
北信	長野県立総合 リハビリテーションセンター	381-8577	長野市下駒沢618-1	月～金曜日 8:30～17:15	026-296-3953

※県内の高次脳機能障害診療実施医療機関情報は、右記県ホームページを御参照ください。

<https://www.pref.nagan o.jp/shogai->

#### (4) てんかん支援拠点病院

てんかんの専門的な相談支援、他の医療機関、自治体等や患者の家族との連携を図るため、「てんかん支援拠点病院」が指定されました。

名称	〒	所在地	HP
信州大学医学部附属病院	390-0802	松本市旭3-1-1	<a href="https://www.hp.md.shinshu-u.ac.jp/tenkan/">https://www.hp.md.shinshu-u.ac.jp/tenkan/</a>

※受診方法、長野県てんかん診療実施医療機関一覧等の詳細は、上記支援拠点病院ホームページを御参照ください。

#### (5) 長野県摂食障がい支援拠点病院

県内の摂食障がい者支援の連携体制を整備することを目的として、長野県摂食障がい支援拠点病院が指定されました。

名 称	〒	所 在 地	HP
信州大学医学部附属病院	390-0802	松本市旭3-1-1	<a href="http://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/chair/i-seishin/">http://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/chair/i-seishin/</a>

※相談方法、長野県摂食障害診療実施医療機関等の詳細は、上記支援拠点病院ホームページを御参照下さい。

#### (6) 依存症専門医療機関

長野県では、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル依存症等の患者が適切な医療を受けられるようにするため、依存症専門医療機関を指定しています。

圏域	名 称	〒	所 在 地	電 話
東信	小諸高原病院	384-0801	小諸市甲4598	0267-22-0870
	千曲荘病院	386-0013	上田市中央東4-61	0268-22-6611
	信濃病院	389-0512	東御市滋野乙3297	0268-64-3366
南信	県立こころの医療センター 駒ヶ根	399-4101	駒ヶ根市下平2901	0265-83-3181
	飯田病院	395-0056	飯田市大通1-15	0265-22-5150
中信	城西病院	390-8648	松本市城西1-5-16	0263-33-6400
	村井病院	399-0037	松本市村井町西2-15-1	0263-58-2244
	北アルプス医療センター あづみ病院	399-8601	飯田市大通1-15	0265-22-5150
北信	栗田病院	380-0921	長野市栗田695	026-226-1311

## 2 県内の医療機関（指定自立支援医療機関（精神通院医療））

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関を次ページ以降に掲載しました。内容に変更がある場合もありますので、利用の際は各医療機関に直接確認してください。

<指定自立支援医療機関（精神通院医療）>

精神保健福祉法に規定する精神障害者又はてんかんを有する方で、通院による治療を継続的に必要とする程度の病状にある方が、受診時に「精神通院医療受給者証」を提示することで、窓口負担を原則1割に軽減させることができる医療機関。指定のための要件は国が定め、指定は県が行っている。

XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態					
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要 外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談	訪問診療
佐久	JA長野厚生連 浅間南麓こもろ医療センター	384-8588	小諸市相生町3-3-21	0267-22-1070	○			○	○			○	
	独立行政法人国立病院機構 小諸高原病院	384-8540	小諸市甲4598	0267-22-0870	○	○	内科、小児科	○	○		○		
	ひらさわクリニック	384-0026	小諸市本町2-3-9	0267-31-6668	○	○		○	○			○	
	柳橋脳神経外科	384-0043	小諸市大字諸350	0267-23-6131			脳神経外科	○				○	
	JA長野厚生連 佐久総合病院	384-0393	佐久市白田197	0267-82-3131	○	○		○	※			○	
	川西赤十字病院	384-2292	佐久市望月318	0267-53-3011			内科	○	※				
	佐久市立国保 浅間総合病院	385-8558	佐久市岩村田1862-1	0267-67-2295	○			○	○			○	
	ねむの木公園クリニック	385-0027	佐久市佐久平駅北12-3	0267-67-8866	○	○		○	○				
	三木クリニック	385-0022	佐久市岩村田2013-4	0267-77-7376		○		○	○				
	みらい・そだちクリニック	385-0051	佐久市中込3232-1	0267-77-7660	○	○		○	○	○		○	○
	JA長野厚生連 佐久総合病院小海分院	384-1103	南佐久郡小海町大字豊里78	0267-92-2077			内科、小児科、リハビリ科	○			○	○	
	いまここ診療所	384-0613	南佐久郡佐久穂町大字高野町1500-40	090-4193-6646	○	○	内科、小児科		○			○	○
	佐久穂町立 千曲病院	384-0698	南佐久郡佐久穂町大字高野町328	0267-86-2360		○		○	○				
	国民健康保険川上村診療所	384-1406	南佐久郡川上村大字原308	0267-97-3216			内科	○	○			○	○
	北相木村診療所	384-1201	南佐久郡北相木村坂上3296-1	0267-77-2234			内科、小児科	○				○	○
	信濃追分クリニック	389-0115	北佐久郡軽井沢町追分1372-6	0267-41-6816	○	○		○	○	○		○	
	発地こころのケアクリニック	389-0113	北佐久郡軽井沢町発地1274-96	0267-31-5562	○	○		○	○	○		○	
	上小	あきメンタルクリニック	386-0016	上田市国分1169-1	0268-71-0036	○	○		○	○			○
安藤病院		386-8543	上田市中央西1-1-20	0268-22-2580	○	○	内科、外科	○	○		○	○	
秀栄会岸医院		386-0404	上田市上丸子328-1	0268-42-2679		○			○				
JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 鹿教湯病院		386-0323	上田市鹿教湯温泉1308	0268-44-2111	○							○	
きらり在宅診療所		386-0025	上田市天神2-1-22 OAUビル5F-B	0268-71-8686	○	○	内科						○
	小林脳神経外科・神経内科病院	386-0018	上田市常田3-15-41	0268-22-6885			脳神経外科、神経内科、リハビリテーション科	○	※		○	○	

令和7年10月1日現在

訪問看護		デイケア		専門分野別の診療等の実施 (◎：専門的に対応 ○：対応)										コメディカルスタッフ						院内グループ ①名称 ②対象者	備考			
自医療機関で実施	医療機関併設の ステーションで実施	地域のステーションに 指示書を発出	精神科デイケア (ナイトケア・ショートケア含む)	思春期デイケア	認知症デイケア	児童・思春期	認知症	PTSD	依存症(アルコール)	依存症(薬物)	依存症(ギャンブル等)	依存症(ゲーム)	その他嗜癖 (盗癖・買物・性依存等)	認知行動療法	グループケア	心理技術職 (公認心理師/臨床心理士等)	メデイカル ソーシャルワーカー	理学療法士	作業療法士			言語聴覚士	保健師	
		○					○										○	○	○	○	○			
○			○			○	○	○	○	○	○	○	※○	○		○	○	○	○	○	○			※応相談
		○					○	○																
							○																	
	○	○	○		○	○	◎	○	○							○	○		○					※認知症は初診予約 要、それ以外は病院 へ問い合わせ
																								※初診は受け付けて いない
						◎	○	◎								○	○							
							○	○	○							○								
		○				◎	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								①当事者グループ ②当事者
		○																○	○	○	○			
○		○				○	○	○							○	○			○					
							○	○	○								○	○	○	○	○			
		○														○								
○		○			○	◎	○			○	○	○	◎			○	○	○	○					
							○									○								
○		○				○	◎	○	○	○	○	○	○				○		○					
							◎										○	○	○	○				※神経内科につい ては予約制

XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態					
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要 外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談	訪問診療
上小	千曲荘病院	386-8584	上田市中央東4-61	0268-22-6611	○	○		○	○		○	○	○
	丸子中央病院	386-0405	上田市中丸子1771-1	0268-42-1111	○	○		○	○				
	室賀診療所	386-1541	上田市上室賀13-5	0268-31-1070			神経内科	○	○				○
	メンタルサポート そよかぜ病院	386-0401	上田市塩川3057-1	0268-35-0305	○			○	○		○	○	
	信濃病院	389-0512	東御市滋野乙3297	0268-64-3366	○	○	内科	○	○		○	○	
	東御記念セントラルクリニック	389-0517	東御市県165-1	0268-62-1231		○		○				○	
	東御市立みまき温泉診療所	389-0402	東御市布下6-1	0268-61-6002			総合診療科	○				○	○
	祢津診療所	389-0506	東御市祢津343-2	0268-62-0273	○	○	内科	○			○	○	○
諏訪	岡谷市民病院	394-8512	岡谷市本町4-11-33	0266-23-8000	○	○		○	○			○	
	諏訪湖畔病院	394-8515	岡谷市長地小萩1-11-30	0266-27-5500	○	○		○			○	○	○
	つるみね共立診療所	394-0048	岡谷市川岸上1-22-21	0266-22-6680		○		○	○				○
	メンタルクリニックおかや	394-0003	岡谷市加茂町1-1-2	0266-78-6300	○	○		○	○			○	
	上諏訪病院	392-0026	諏訪市大手1-17-7	0266-52-1650	○	○		○			○	○	
	諏訪城東病院	392-0026	諏訪市大手2-3-5	0266-52-3100	○	○	神経科	○	○				
	諏訪赤十字病院	392-8510	諏訪市湖岸通り5-11-50	0266-52-6111	○			○	○		○	○	
	組合立 諏訪中央病院	391-8503	茅野市玉川4300	0266-72-1000	○			○	※			○	
	ハヶ岳メンタルヘルスサポート	391-0001	茅野市ちの3502-1 ベルビア1F	0266-75-2088	○	○		○	○			○	
	諏訪共立病院	393-0077	諏訪郡下諏訪町矢木町214	0266-28-2012		○			※				
	信濃医療福祉センター	393-0093	諏訪郡下諏訪町社花田6525-1	0266-27-8414			小児科	○	○			○	
	JA長野厚生連 富士見高原医療福祉センター 富士見高原病院	399-0214	諏訪郡富士見町落合11100	0266-62-3030	○			○	○				
富士見高原医療福祉センター 中新田診療所	391-0108	諏訪郡原村13221-2	0266-70-1331	○			○	○			○		



XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態					
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要	外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談
上伊那	アルプスこころの健康クリニック	396-0010	伊那市境1400	0265-71-8707	○	○		○	○			○	
	伊那神経科病院	396-0025	伊那市荒井3831	0265-78-4047	○			○	○		○	○	
	片桐医院	396-0009	伊那市日影55	0265-72-4072	○	○	内科	○				○	○
	長野県立 こころの医療センター駒ヶ根	399-4101	駒ヶ根市下平2901	0265-83-3181	○			○	○		○	○	
	なごみの森こころのクリニック	399-4117	駒ヶ根市赤穂14624-4	0265-98-7112	○	○		○	○				
	やぶはら小児科医院	399-4603	上伊那郡箕輪町大字三日町969-3	0265-98-7501			小児科	○					○
	つどいのクリニック柿田	399-3702	上伊那郡飯島町飯島2550-5	0265-98-8608	○	○		○	○				○
	南信病院	399-4511	上伊那郡南箕輪村8811	0265-78-4161	○			○	○		○	○	
飯伊	飯田市立病院	395-8502	飯田市八幡町438	0265-21-1255			内科、小児科、脳神経内科	○	○		○	○	
	飯田病院	395-8505	飯田市大通1-15	0265-22-5150	○		内科、神経内科等	○	○		○	○	○
	クローバークリニック	395-0821	飯田市松尾新井7067-1	0265-53-9608	○	○		○	○			○	○
	健和会病院	395-8522	飯田市鼎中平1936	0265-23-3116	○			○	○				○
	清水医院	395-0155	飯田市三日市場1066	0265-25-7152	○	○		○	○				○
	瀬口脳神経外科病院	395-0004	飯田市上郷黒田218-2	0265-24-6655			脳神経外科	○			○	○	
	矢野こどもクリニック	395-0002	飯田市上郷飯沼1902-1	0265-52-0452			小児科	○	○				○
	下伊那赤十字病院	399-3303	下伊那郡松川町元大島3159-1	0265-36-2255	○	○		○	○				○
長野県立 阿南病院	399-1501	下伊那郡阿南町北條2009-1	0260-22-2121	○		内科、小児科、リハビリテーション科等	○	○				○	

令和7年10月1日現在

訪問看護		デイケア		専門分野別の診療等の実施 (◎：専門的に対応 ○：対応)										コメディカルスタッフ						院内グループ  ①名称 ②対象者	備考								
自医療機関で実施	医療機関併設の ステーションで実施	地域のステーションに 指示書を発出	精神科デイケア (ナイトケア・ショートケア含む)	思春期デイケア	認知症デイケア	児童・思春期	認知症	PTSD	依存症(アルコール)	依存症(薬物)	依存症(ゲーム)	依存症(盗癖・買物・性依存等)	その他嗜癖 (盗癖・買物・性依存等)	認知行動療法	グリーフケア	心理技術職 (公認心理師/臨床心理士等)	メデイカル ソーシャルワーカー	理学療法士	作業療法士			言語聴覚士	保健師						
		○				○	○		○								○												
○					○		◎	○	○	○							○		○			○							
						○	○	○								○													
	○	○	○	○		◎	◎	○	◎	◎	◎	◎		○		○	○		○							①外来ミーティング ②依存症当事者			
		○					○	○								○													
						○										○													
○		○	○			○	○	○	○	○	○	○	※ ○			○										①わすれ茶屋 ②認知症当事者、介護者			
						○	◎									○	○	○	○	○	○	○							
○	○	○	○		○	○	◎	○	○							○	○	○	○	○	○	○							
		○				○	○	○																					
						○											○												
		○					○											○	○	○	○	○							
		○					○		○								○												
	○					○	◎	◎	○	○							○	○	○	○									

XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態							
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要	外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談	訪問診療	
木曾	長野県立 木曾病院	397-8555	木曾郡木曾町福島6613-4	0264-22-2703	○		児童思春期発達外来	○	○						
松本	相澤病院	390-8510	松本市本庄2-5-1	0263-33-8600	○		脳神経内科	○	※		○	○			
	浅野メンタルクリニック	399-0027	松本市寿南1-15-3	0263-85-0355	○	○		○	○				○		
	梓川診療所	390-1702	松本市梓川梓2344-1	0263-78-2058		○		○	○				○	○	
	あるぷすメンタルクリニック	390-0817	松本市中上4-16西ロビル5階	0263-87-6914	○			○	○						
	小澤メンタルクリニック	390-0303	松本市浅間温泉1-16-23	0263-46-6244	○			○	○				○		
	かとうメンタルクリニック	390-0872	松本市北深志1-5-18	0263-34-6141	○			○	○				○	○	
	川原医院	399-0021	松本市寿豊丘636-1	0263-86-8336	○			○	○				○		
	倉田病院	399-0011	松本市寿北8-21-2	0263-58-2033	○			○	○			○	○		
	篠崎医院	390-0811	松本市中央2-1-24	0263-35-0363	○	○		○	○				○	○	
	清水メンタルクリニック	390-0852	松本市島立1639-8	0263-40-1313	○			○	○				○		
	松南病院	390-0847	松本市笹部3-13-29	0263-25-2303	○	○	思春期精神科	○	○			○	○		
	城西病院	390-8648	松本市城西1-5-16	0263-33-6400	○	○		○				○			
	信州大学医学部附属病院	390-0802	松本市旭3-1-1	0263-35-4600	○		子どものこころ診療部	○	○			○	○		
	たきざわ脳神経外科クリニック	399-0036	松本市村井町南2-1-10	0263-88-7730			脳神経外科	○						○	
	パーキンソン春うららクリニック	399-0038	松本市小屋南1-1-10 スプリングオアシス	0263-50-4455			脳神経内科、 内科、 リハビリテーション科	○	※				○	○	
	松岡病院	399-0011	松本市寿北2-6-2	0263-25-1093	○			○	○			○	○		
	松本市立病院	390-1401	松本市波田4417-180	0263-92-3027			脳神経外科、 小児科	○	○			○	○		
	まつもと内科・心療内科クリニック	399-0036	松本市村井町南2-21-45 イオンタウン松本村井 2階	050-3146-4556	○	○	内科	○	○						
	松本中川病院	399-0006	松本市野溝西2-3-16	0263-28-5500			脳神経内科、 脳神経外科	○	○			○	○	○	
	村井病院	399-0037	松本市村井町西2-15-1	0263-58-2244	○		内科	○	○			○	○		
望月メンタルクリニック	390-0811	松本市中央1-4-17 吉野ビル4F	0263-32-1882	○	○		○	○							
やまなみメンタルクリニック	390-0851	松本市島内343-1	0263-31-0437	○	○		○	○							

令和7年10月1日現在

訪問看護	デイケア				専門分野別の診療等の実施 (◎：専門的に対応 ○：対応)										コメディカルスタッフ						院内グループ ①名称 ②対象者	備考					
	自医療機関で実施	医療機関併設の ステーションで実施	地域のステーションに 指示書を発出	精神科デイケア (ナイトケア・ショートケア含む)	思春期デイケア	認知症デイケア	児童・思春期	認知症	PTSD	依存症(アルコール)	依存症(薬物)	依存症(ギャンブル等)	依存症(ゲーム)	その他嗜癖 (盗癖・買物・性依存等)	認知行動療法	グループケア	心理技術職 (公認心理師/臨床心理士等)	メデイカル ソーシャルワーカー	理学療法士	作業療法士			言語聴覚士	保健師			
	○	○				○	○	○	○								○										
							◎										○										※認知症は脳神経内科にて対応(要予約)
								○	○	○	○	○	○														
								○	○										○	○							
		○				○	○								○		○										
	○		○	○		◎	○	○	○	○	○	○	○				○	○									
		○				○	○	○							◎	◎											
	○			○				○	○	○	○	○	○				○	○									
		○				○	○	○																			
							◎	◎		◎	◎	◎	◎	※○													①ひまわりの会 ②アルコール依存症患者 ※買い物依存症
		○	○			◎			○	○	○	○			○		○										
							◎																				
		○		○		○	◎																			※予約なしで来院しても対応可能な場合あり	
	○			○		○	○	○	○	○	○	○					○	○									
							○	◎																			
							◎	○	○	○	○	○	※○	○	○												※盗癖
○		○	○				○	○	◎	○	○	○	○	○	○		○	○								①依存症家族教室 ②依存症当事者の家族	
		○					○	○	○	○	○	○	※○														※盗癖、買い物依存、性依存等
		○				○	○	○							○		○										

XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態						
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要	外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談	訪問診療
松本	ユーインケアクリニック	390-0831	松本市井川城2-5-2	0263-87-0777			小児科、内科、人工透析内科	○					○	○
	今井医院	399-0701	塩尻市広丘吉田3003	0263-58-1165			その他 内科	○					○	○
	桔梗ヶ原病院	399-6461	塩尻市宗賀1295	0263-54-0012			脳神経内科	○	○				○	
	安曇野赤十字病院	399-8292	安曇野市豊科5685	0263-72-3170			神経内科、小児科	○			○			
	安曇野内科ストレスケアクリニック	399-8301	安曇野市穂高有明9982-7	0263-31-3107		○	内科	○	○				○	
	安曇野ななき診療所	399-7104	安曇野市明科七貴4588-1	0263-31-5779	○	○	内科	○	○				○	○
	あづみ野メンタルクリニック	399-8303	安曇野市穂高5777-1	0263-87-7286	○	○		○	○				○	
	篠崎医院豊科診療所	399-8204	安曇野市豊科高家5089-1	0263-71-6311	○	○		○	○				○	
	豊科病院	399-8205	安曇野市豊科5777-1	0263-72-8400	○			○			○	○	○	○
	長野県立 こども病院	399-8288	安曇野市豊科3100	0263-73-6700			児童精神科	○	○					
	虹の村診療所	399-8301	安曇野市穂高有明7607-3	0263-84-5820	○	○		○	○				○	
	穂高の森メンタルクリニック	399-8301	安曇野市穂高有明8059-11	0263-81-5130	○	○		○	○				○	
大北	中澤医院	398-0002	大町市大町1212-2	0261-22-0252	○			○	○				○	○
	JA長野厚生連 北アルプス医療センター あづみ病院	399-8695	北安曇郡池田町大字池田3207-1	0261-62-3166	○			○	○			○	○	
	平林メンタルクリニック	399-8601	北安曇郡池田町大字池田2463-3	0261-61-1577	○	○		○	○※1				○	
	神城醫院	399-9211	北安曇郡白馬村大字神城22844	0261-75-7050	○	○		○	○				○	

令和7年10月1日現在

訪問看護	デイケア				専門分野別の診療等の実施 (◎：専門的に対応 ○：対応)										コメディカルスタッフ						院内グループ ①名称 ②対象者	備考						
	自医療機関で実施	医療機関併設の ステーションで実施	地域のステーションに 指示書を発出	精神科デイケア (ナイトケア・ショートケア含む)	思春期デイケア	認知症デイケア	児童・思春期	認知症	PTSD	依存症(アルコール)	依存症(薬物)	依存症(ゲーム)	依存症(ギャンブル等)	その他嗜癖 (盗癖・買物・性依存等)	認知行動療法	グループケア	(公認心理師/臨床心理士等)	心理技術職 ソーシャルワーカー	メデイカル	理学療法士			作業療法士	言語聴覚士	保健師			
						○	○	○	○			○	○															
○		○						○		○																		
	○							◎																				
						○	◎													○	○	○	○					
						◎		○							○	○	○							○				
		○				○	◎	○	○	○	○	○	○															
								○	○																			
	○	○		○				○											○	○								
○	○			○				○											○	○	○							
						◎									◎	○	○	○						○			①SST ②小学生、中学生	
○				○				○	○	○	○	○	○	※ ○				○	○	○	○							※内容にかかわらず 診療する
						○	○	○																				
		○				○	◎	○	◎	○	○	○	○					○	○		○							
						○	○	○	○	○	○	○	○	※ ○														※1予約無しで来院 した場合時間的に可 能であれば診察 ※2場合によっては 専門機関へ紹介
						◎	◎	○	○	○	○	○	○	※ ○		○												※盗癖のある認知症 患者の診療

XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態						
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要	外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談	訪問診療
長野	青豆診療所	381-0043	長野市吉田5-23-11-2	026-263-5523	○	○		○	○				○	
	赤川医院	381-0024	長野市大字南長池190-2	026-221-1000	○	○		○						
	上松病院	380-0802	長野市上松5-3-10	026-241-1628	○	○	内科	○	○		○	○		
	風の里クリニック	381-0006	長野市富竹1664	026-217-0303	○	○		○	○	○			○	
	川中島Fメンタルクリニック	381-2226	長野市川中島町今井1478-2	026-284-5568	○	○		○	○				○	
	北原メンタルクリニック	381-2217	長野市稲里町中央4-15-7	026-086-0007	○	○		○	○				○	
	栗田病院	380-0921	長野市栗田695	026-226-1311	○	○		○	○		○	○		
	小出メンタルクリニック	381-0052	長野市檀田2-1-1	026-217-2250	○	○		○	○				○	
	斎藤脳神経クリニック	381-0043	長野市吉田2-25-11	026-243-8226			脳神経内科、 脳神経外科	○	○					○
	佐藤医院	380-0872	長野市妻科410	026-232-6026			脳神経内科	○	○				○	○
	JA長野厚生連 南長野医療センター 篠ノ井総合病院	388-8004	長野市篠ノ井会666-1	026-292-2261	○	○			○					
	JA長野厚生連 南長野医療センター 新町病院	381-2404	長野市信州新町上条137	026-262-3111		○		○	○					
	ストレスケアさらしなクリニック	388-8004	長野市篠ノ井会230-1	026-214-6735	○	○		○	○				○	
	竹重病院	380-0815	長野市田町2099	026-234-1281			小児科、 内科、 児童精神科	○	○				○	
	鶴賀病院	380-0901	長野市鶴賀居町1750	026-243-7600	○			○	○		○	○		
ドイルメンタルヘルスクリニック	380-0824	長野市南石堂町1421 三福ビル3階	026-225-8341	○	○		○	○				○		



XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態						
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要	外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談	訪問診療
長野	中澤医院	380-0814	長野市西鶴賀町1471	026-232-3017	○	○		○					○	
	長野県立総合リハビリテーションセンター	381-8577	長野市大字下駒沢618-1	026-296-3953			神経内科	○	○			○	○	
	長野市民病院	381-8551	長野市大字富竹1333-1	026-295-1199		○	小児科	○	※			○	○	
		381-8551	長野市大字富竹1333-1	026-295-1199	○	○		○	※					
	長野赤十字病院	380-8582	長野市若里五丁目22-1	026-226-4131	○			○	○		○	○		
	ながのファミリークリニック	380-0935	長野市中御所1-12-8	026-217-6610			内科	○	○	○	○	○	○	○
	JA長野厚生連長野松代総合病院	381-1231	長野市松代町松代183	026-278-2031	○	○		○	※				○	
	脳とからだのくらしまクリニック	381-2214	長野市稲里町田牧1310-5	026-214-3105			脳神経外科、神経内科	○	※				○	
	野田医院神経内科クリニック	380-0803	長野市三輪5-43-18 ドラティエー三輪101	026-235-5631	○		神経内科	○						
	東口メンタルクリニック	380-0921	長野市栗田1579	026-267-7708	○	○		○	○				○	
	独立行政法人国立病院機構東長野病院	381-8567	長野市上野2-477	026-296-1111			児童精神科	○	※				○	
	福嶋メンタルクリニック	380-0928	長野市若里6-1-6	026-268-1840	○	○		○	○				○	
	ましまクリニック	381-2204	長野市真島町真島2209	026-284-2052	○	○		○	○					
	みわ発達クリニック	380-0803	長野市三輪5-41-6	026-225-9601	○		児童精神科	○	○					
	スザカ心療内科クリニック	382-0077	須坂市北横町1294-1	026-248-8528	○	○		○	○	○			○	
	長野県立 信州医療センター	382-8577	須坂市大字須坂1332	026-245-1650	○			○	○					
	篠ノ井橋病院	387-0001	千曲市大字雨宮1636	026-272-0744	○			○				○	○	
	ちくまこころのクリニック	387-0011	千曲市杭瀬下43-1	026-214-2114	○	○		○	○	○				
	福嶋メンタルクリニック戸倉	389-0804	千曲市戸倉芝宮2121-1	026-214-8212	○	○	内科	○	○				○	
	稲荷山医療福祉センター	387-0022	千曲市大字野高場1835-9	026-272-1435	○			○	○				○	
	やまざき医院	389-0805	千曲市上徳間346	026-276-2700			その他	○						
	オレンジこころクリニック	381-0201	上高井郡小布施町小布施2252-1	026-274-5602	○	○		○	○					
	栗が丘クリニック	381-0202	上高井郡小布施町福原134-6	026-247-2252		○	漢方精神科	○	※	○			○	
飯綱町立 飯綱病院	389-1211	上水内郡飯綱町大字牟礼2220	026-253-2248			内科、外科、脳神経外科	○				○	○	○	

令和7年10月1日現在

訪問看護		デイケア		専門分野別の診療等の実施 (◎：専門的に対応 ○：対応)										コメディカルスタッフ						院内グループ ①名称 ②対象者	備考						
自医療機関で実施	医療機関併設の ステーションで実施	地域のステーションに 指示書を発出	精神科デイケア (ナイトケア・ショートケア含む)	思春期デイケア	認知症デイケア	児童・思春期	認知症	PTSD	依存症(アルコール)	依存症(薬物)	依存症(ギャンブル等)	依存症(ゲーム)	その他嗜好癖 (盗癖・買物・性依存等)	認知行動療法	グループケア	心理技術職 (公認心理師/臨床心理士等)	メデイカル ソーシャルワーカー	理学療法士	作業療法士			言語聴覚士	保健師				
		○				○	○	○	○	○	○	○	○														
							○									○	○	○	○	○					①高次脳機能障がい患者・家族の会 ②高次脳機能障がい患者とその家族で、主に当センターに受診歴がある方		
						◎										○	○	○	○	○							
						※	○	※	○	※	※			※		○	○	○	○	○						※医療機関に直接お問合せください。	
	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
		○				○	○	○	○	○	○	○			○		○									※紹介のみ 完全予約	
		○					◎																			※もの忘れ初診のみ 予約必要	
						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										
○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										
						○								○		○	○	○	○	○						※紹介状要の上、日程調整	
		○				◎	○	◎	○				○			○											
		○					◎	○						○	○	○											
						◎		○					○	◎		○											
		○				◎	◎	◎	○	○	○	○	○	○	○												
		○	○			○	○	○	○	○	○	○			○	○				○					院内グループを実施している		
○		○					○	○								○	○										
		○				○	○	○								○											
		○				◎		○								○	○										
							○																				
						○								○												※曜日やオンラインによる	
							○										○	○	○								

XI 医療機関等

県内の指定自立支援医療機関（精神通院医療）を対象に令和7年10月に実施した調査の結果、掲載の承諾があった医療機関の一覧です。

○：該当、実施しているものです

圏域	医療機関名	〒	住所	電話番号	診療科目			診療形態					
					精神科	心療内科	その他	外来（通院）診療	初診予約の必要 外来（通院）診療	オンライン診療	入院治療	家族による相談	訪問診療
北信	小田切医院	383-0022	中野市中央3丁目4-16	0269-22-3054	○	○		○				○	
	さかえクリニック	383-0037	中野市小田中213-1	0269-23-2405	○	○	内科	○				○	○
	佐藤病院	389-2102	中野市大字上今井601	0269-38-3311	○	○	内科、 リハビリテーション科	○	○		○	○	
	JA長野厚生連 北信総合病院	383-8505	中野市西1-5-63	0269-22-2151	○			○	○		○	○	

令和7年10月1日現在

訪問看護		デイケア		専門分野別の診療等の実施 (◎：専門的に対応 ○：対応)										コメディカルスタッフ						院内グループ  ①名称 ②対象者	備考							
自医療機関で実施	医療機関併設の ステーションで実施	地域のステーションに 指示書を発出	精神科デイケア (ナイトケア・ショートケア含む)	思春期デイケア	認知症デイケア	児童・思春期	認知症	PTSD	依存症(アルコール)	依存症(薬物)	依存症(ギャンブル等)	依存症(ゲーム)	その他嗜癖 (盗癖・買物・性依存等)	認知行動療法	グループケア	心理技術職 (公認心理師/臨床心理士等)	メデイカル ソーシャルワーカー	理学療法士	作業療法士			言語聴覚士	保健師					
		○					○	○		○																		
		○				○	○	○	○	○	○	○	※ ○															※全般
		○	○			○	○	○	○							○	○	○	○								①病気について学ぶ会 ②統合失調症患者	
	○	○	○				◎	○	○					◎		○	○		○								①院内断酒会 ②当院通院患者  ①色彩の会 ②当院通院患者	

## ⅩⅡ 精神保健福祉関係自助グループ・団体

### Ⅰ 自助グループ

活動の詳細は各団体にお問い合わせください。

#### (Ⅰ) 精神障がい当事者会

当事者同士互いの経験を通して、支え合い、学び合い、自らの力を発揮しながら、仲間作りや社会への啓発活動などを行っています。

地域の当事者会や精神障がい当事者の方々の全県的な組織として長野県ピアサポートネットワークがあります。長野県精神障がい者支え合い活動支援事業を受託しており、当事者支援員（ピアサポーター）による地域移行・普及啓発を推進しています。

※医療機関で実施されている当事者会については、73～88ページをご覧ください。

長野県ピアサポートネットワーク  
〒380-0838 長野市県町460-2長教ビル2階203号室 NPO法人ポプラの会内  
電話 026-219-2780 FAX 026-219-2740

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会等	会場
佐久	ハートサポート しゃくなげ会	小海町町民課	0267-92-2525	月1回 (当事者・家族 会を統合。心の 健康に興味の ある方も含む)	小海町役場
	のぞみ会	軽井沢町保健福祉課 健康推進係	0267-45-8549	2ヶ月に1回	木もれ陽の里
	自由に話せる会	佐久穂町健康福祉課	0267-86-2528	年10回程度	茂来館
	ピアの会	佐久穂町障がい者福祉 施設陽だまりの家地域 活動支援センター	0267-77-7287	月2回	陽だまりの家
	つなぐ会	南牧村住民課	0267-96-2211	月1回	中央公民館
	憩いの家	御代田町保健福祉課 健康推進係	0267-32-2554	毎週月曜日	やまゆり作業所
上田	すずしろ会	青木村住民福祉課	0268-49-0111	月1回	青木村保健センター

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会等	会場
上伊那	こころの交流会 “ゆめの会”	辰野町保健福祉課	0266-41-1111	第1水 ・第3月曜日	辰野町保健福祉センター
	もみじの会	箕輪町健康推進課	0265-79-3118	月1回	箕輪町保健センター
	さくら (宮田村)	なごみ家	0265-85-2922	毎週土曜日	なごみ家
	ピア南信しあわせ の種	長野県看護大学 屋良朝彦研究所 メール:t-yara@nagano-nu rs.ac.jp HP:https://peertane.jim odofree.com	0265-81-5131	原則 第4日曜日 14-17時	宮田村 村人テラス
松本	ピアンテナ (松本市)	石田勝	0263-86-8010	<ピアサポカ フェ>月1回 <出張ピアサポ カフェ> 電話にて確認	ぬくもり喫茶 むくの木
	あったかユニット ほくほく堂 (松本市)	代表 矢口修	090-7848-5034	火曜日以外 10:00~16:00	松本市筑摩
	ガレージトーク (塩尻市)	代表 長谷川洋 メール:garagetalk@u2rec overy.org HP:https://u2recovery.o rg/garagetalk/	090-4823-7494	月1回	塩尻市市民交流センター (えんぱーく)
大北	いっぼの会	大北圏域障害者総合支 援センター	0261-26-3855	第4金曜日 13:00~15:00	大町市総合福祉センター
長野	精神障がい者仲間 の集い アンダン テ(長野市)	代表 小澤孝二	090-9664-2317	第1・3 日曜日 13:00~15:30	長野市障害者福祉セン ター(※会場確保ができな いときは変更あり)
	NPO法人ポプラの会 (長野市)	長野県ピアサポート ネットワーク	026-219-2780	随時	NPO法人ポプラの会内
	ひまわりの会 (長野市)	絆の会事務局	026-226-6045	月1回	絆の会法人本部
	ひこばえの会 (対象市町村は 千曲市・坂城町)	千曲・坂城障がい者(児) 基幹相談支援センター	026-275-0548	不定期	お問い合わせください

(2) 精神障がい者家族会

精神障がいがある方を支える家族のために結成された家族会は、お互いに悩みを語り合い、励まし合い、仲間がいるという安心感を得ながら次のような活動を行っています。

- ・病気や薬のこと、家族の対応の仕方、年金をはじめとした福祉制度などの学習会
  - ・レクリエーションや行事の開催 ・家族同士で行う相談、援助活動
  - ・講演会の開催、機関誌の発行 ・施設（地域活動支援センター、グループホーム等）の設置、運営
  - ・その他、障がい者が自立して暮らせるように、差別と偏見のない社会を作るための様々な活動
- 各地域家族会の連合体として長野県精神保健福祉会連合会（ながのかれん）があります。

※医療機関で実施されている家族会については、73～88ページをご覧ください。

特定非営利活動法人 長野県精神保健福祉会連合会（NPOながのかれん）  
 〒380-0936 長野市大字中御所岡田98-1（長野保健福祉事務所庁舎内）  
 電話 026-225-6400 FAX 026-225-6422

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会開催	会場
佐久	はこべ会	小諸市健康づくり課	0267-25-1880	毎月最終金曜日	野岸の丘総合福祉センター
	笑みの会	佐久市健康づくり推進課	0267-62-3189	役員会 月1回	佐久市保健センター
	しらかば智栄会	佐久穂町健康福祉課	0267-86-2528	年1回	町内各施設
	つなぐ会	南牧村住民課	0267-96-2211	月1回	老人福祉センター
	のぞみ会	軽井沢町保健福祉課健康推進係	0267-45-8549	年3回	木もれ陽の里
	やまゆり家族会	御代田町保健福祉課健康推進係	0267-32-2554	月1回	御代田町役場
上田	上小山びこ会	上田市健康推進課	0268-23-8244	年6回	上田市城南公民館
	東御市陽だまりの会	東御市福祉課	0268-64-8888	偶数月 第2火曜日	総合福祉センター内
	長和町精神障がい者家族会	長和町保健福祉課健康づくり係	0268-68-3494	年4回 不定期	長和町保健福祉総合センター

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会開催	会場
上伊那	こだま会 (上伊那)	小池	090-7428-4740	第2火曜日 10:00~12:00	伊那保健福祉事務所
	精神障がい者家族会	原	090-4136-6859	不定期	伊那公民館
	精神障がい者家族会	箕輪町健康推進課	0265-79-3118 (内120)	年7回	箕輪町保健センター
	ひだまりの会 (宮田村)	宮田村福祉課保健 予防係	0265-85-4128	不定期	なごみ家
	こころをつなぐ家族 の交流会	木曾障がい者総合 支援センターともに	0264-52-2494	年3回	不定
木曾	松の会	松本保健福祉事務所 健康づくり支援課	0263-40-1938	第3水曜日	松本保健福祉事務所
松本	松本地域精神障害者 家族会連絡協議会 てまり会	会長宅(草間)	090-1048-1463	第3月曜日	松南地区公民館
	信州言友会(吃音) (松本市)	事務局(草間)	090-1048-1463	第3日曜日	なんなんひろば
	かたつむりの会	塩尻市保健福祉センター	0263-52-0280	第3水曜日	塩尻市保健福祉センター
	三郷にに八 (安曇野市)	会長宅(三郷ニニ八)	090-9664-7361	不定期	会長宅(安曇野市三郷温)
	たんぽぽの会	朝日村住民福祉課	0263-99-2540	概ね月1回 木曜日	朝日村健康センター
	長野社会復帰促進会 (長野市)	イイジマ眼科内 (飯島)	026-283-1141	年6回	長野市保健所
長野	絆の会家族会 (長野市)	絆の会事務局	026-226-6045	例会年3回 教室年2回	絆の会法人本部
	ライフサポート りんどう家族会 (長野市)	長野市	026-239-7077	不定期	ライフサポート りんどう
	長野南福祉家族会 ふれあいの会 (長野市)	メゾン・ド・エスポ ワール	026-269-6655	年3~4回	希来里
	須坂市精神障害者 家族会 ときわ会	須坂市健康づくり課 (保健センター)	026-248-9023	隔月第3月曜 13:30 ~16:00	須坂市保健センター
	千曲市家族会	千曲市保健センター	026-273-1111	不定期	千曲市保健センター
	ひまわり会	坂城町保健センター	0268-75-6230	年5回程度	坂城町保健センター

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会開催	会場
	みすみ会	小布施町ワーク ホームみすみ草	026-247-6343	不定期	不定
	いづみ会	高山村保健福祉総合 センター	026-242-1202	不定期	高山村保健福祉総合 センター
	やよい会	飯山市保健福祉課	0269-67-0727	随時	飯山市保健センター
	山ノ内町精神障害者 家族会やまぶきの会	山ノ内町健康福祉課	0269-33-3116	年3回	山ノ内町保健センター
北 信	つくし会	木島平村民生課	0269-82-3111	不定期	木島平村保健センター
	野沢温泉村 精神障がい者家族会	野沢温泉村保健センター	0269-85-3201	不定期	野沢温泉村保健 センター
	すみれ会	栄村健康支援係	0269-87-3020	不定期	お問い合わせください

### (3) アルコール依存症に関する自助グループ

※医療機関で実施しているグループについては、73～88ページをご覧ください。

#### ① 断酒会

アルコール依存症からの回復を目指す、アルコール依存症者やその家族の自助グループです。  
会によって参加者の範囲が、当事者のみ、あるいは家族や支援者の参加ができるなど異なります。

NPO法人 長野県断酒連合会 理事長 関本 秀明 〒381-0012 長野市柳原349 電話 090-4821-1356
---

圏域	名称	連絡先	電話	会場	例会日	時間・備考
佐久	小諸断酒会	—	—	小諸市人権センター	毎週 火曜日	19:30～21:00
上小	上田断酒会	—	—	上田勤労者福祉 センター ※R8年度～変更可能性あり	毎週 木曜日	19:30～21:00
上 伊 那	伊那断酒会	—	—	伊那公民館	毎週 木曜日	19:00～21:00 第2木曜日は家族会
	駒見断酒会	—	—	駒ヶ根市老人福祉 センター長寿荘	毎週 火曜日	19:00～20:00
	箕輪断酒会	—	—	箕輪町防災交流施設 「みのわBASE」	毎週 土曜日	19:00～21:00

圏域	名称	連絡先	電話	会場	例会日	時間・備考
飯伊	飯田断酒会	—	—	さんとぴあ飯田	毎週 金曜日	第1金曜日は家族会
松本	松本断酒会	—	—	松本市あがたの森文化会館	毎週 水曜日	19:00～21:00
	塩尻断酒新生会	—	—	塩尻市総合文化会館	毎週 金曜日	18:30～19:30
	アルプス断酒会	—	—	松本市西部保健福祉センター	毎週 木曜日	第1木曜日は家族会
	あずみ野断酒会	—	—	安曇野市豊科交流学习センター	毎週 土曜日	13:30～16:00
大北	北アルプス断酒会	—	—	池田町交流センター かえて	毎週 火曜日	19:00～21:00
長野	飯綱断酒会	—	—	飯綱町民会館	毎週 水曜日	19:00～20:00
	須高断酒会	小布施町健康課 須坂市保健センター	026-214-9930 026-248-9023	小布施町公民館	毎週 木曜日	19:00～21:00
	長野断酒会	—	—	長野市 障害者福祉センター	毎週 土曜日	19:30～21:00
	長野断酒新生会	—	—	長野市 障害者福祉センター	毎週 水曜日	19:00～21:00 第2・4水曜日は家族会
	篠ノ井断酒新生会	—	—	篠ノ井総合市民センター	毎週 金曜日	19:00～21:00
	信濃町断酒会	信濃町住民福祉課保健予防係	026-255-3112	信濃町総合会館	第4 水曜日	18:00～19:00
北信	中高断酒会	—	—	中野市人権センター	毎週 火曜日	18:00～20:00 第1・3火曜日は家族会

② AA（アルコールリクス・アノニマス＝無名のアルコール依存症者の集まり）

アルコール依存症者の自助グループです。“クローズド”は本人のみ参加できます。“オープン”は本人・家族・関係者、どなたでも参加できます。

連絡先:AA関東甲信越セントラルオフィス

〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-34-16 オータニビル3階 電話 03-5957-3506

圏域	名称	開催曜日	時間	会場	備考
佐久	らいでんグループ	毎週月曜日	19:30~21:00	小諸市会館人権センター	第1のみクローズ 祝日休
		毎週金 第1日曜日	19:30~21:00	佐久市浅間会館	毎週金:クローズド、 第1日曜日:オープン 祝日休
	軽井沢グループ	毎週木曜日	19:30~20:30	木もれ陽の里	オープン、祝日休
	こすも	毎週火曜日	19:00~20:00	臼田総合福祉センター	オープン
上小	上田グループ	毎週水曜日	19:30~21:00	上田市ふれあい福祉 センター	第1水曜日のみ オープン
諏訪	諏訪グループ	毎週水・土 曜日	19:30~20:15	カトリック諏訪教会	オープン
飯伊	アルプス中央グループ	毎週金曜日	19:00~20:00	駒ヶ根市障がい者 センター（高砂園）	オープン
	飯田グループ	第1・3 木曜日	19:30~20:30	さんとぴあ飯田	オープン
松本	松本グループ	毎週月曜日	19:30~20:30	松本市なんなんひろば	オープン、祝日休
	塩尻ビックブック グループ	毎週金曜日	19:30~21:00	塩尻総合文化センター	オープン
	あがたの森グループ	毎週火曜日	19:30~20:30	あがたの森文化会館	オープン
長野	長野グループ	毎週火曜日	19:30~21:00	カトリック篠ノ井教会	第1火曜日 のみオープン
		毎週金曜日	19:30~21:00	千曲市埴生公民館	第1金曜日 のみオープン
		毎週木曜日	19:30~21:00	長野めぐみ教会	オープン
	女性クローズド ミーティング	第2火曜日	19:30~20:30	佐久市福祉総合センター	クローズド、祝日休

③ アラノン（アルコール依存症者の家族と友人の集まり）

お酒の問題を持つ人から影響を受けた、または受けている家族・友人・関係者の方なら誰でも参加できます。同じ経験を持っている仲間だけが参加できるクローズドミーティングです。

連絡先：NPO法人 アラノンジャパンG S O（日本アラノン本部） 〒221-0075 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町19-13 電話 045-642-8777(10:30～15:00) 水・土・日曜日、祝日休み
--

圏域	名 称	開催曜日	時 間	会 場
諏訪	諏訪グループ	毎週土曜日	14:30～15:30	カトリック諏訪教会
飯伊	駒ヶ根グループ	毎週金曜日	13:30～14:30	駒ヶ根市障がい者センター 高砂園
松本	安曇野グループ	毎週水曜日	13:30～14:30	豊科交流学習センター きぼう
	塩尻サンデーグループ	毎週日曜日	14:00～15:00	塩尻市市民交流センター えんぱーく

④ 断酒のための当事者グループ（酒害者回復クラブ）

半自助・半治療と位置付けた会です。支援者の参加もあります。活動の詳細は各団体にお問い合わせください。

圏域	名 称	連絡先・電話	例会日	時 間	会 場
諏訪	茅野酒害者回復クラブ	諏訪中央病院 患者サポートセンター 0266-72-1000	毎週火曜日	19:00～	諏訪中央病院
	下諏訪酒害者回復クラブ	諏訪共立病院 相談室 0266-28-2012	毎週木曜日	19:00～	諏訪共立病院
飯伊	松川酒害者回復クラブ	小林 久司 090-5201-4475	毎週月曜日	19:00～20:30	松川町中央公民館

⑤ その他アルコール依存症に関する家族のグループ

圏域	名称	開催曜日	時間	会場
佐久	小諸家族会	毎週月曜日	14:00～15:30	小諸市人権センター
	野沢家族会	毎週土曜日	14:00～15:30	野沢会館
	みよた家族会	毎週水曜日	19:00～21:00	エコールみよた

(4) 薬物依存症に関する自助グループ

① NA（ナルコティクス・アノニマス＝薬物依存症者の自助グループ）

薬物依存症者本人の自助グループです。長野県内で開催しているグループには、本人以外の方も参加できます。

連絡先：NA長野インフォメーション 電話 0268-36-1525(長野ダルク内)  
 (会場については変更があるため、参加の際は上記までお問い合わせください。)

圏域	会場	開催曜日	時間
佐久	野沢会館 生涯学習センター（佐久市）	毎週火曜日	18:15～19:15
松本	カトリック松本教会（松本市）	毎週土曜日	18:15～19:15
	なんなん広場（松本市）	毎週月・水・木曜日	18:15～19:15
長野	長野カトリック教会（長野市）	毎週金曜日	18:15～19:15

② 信州薬物依存症を考える家族の集い オハナ会（薬物依存症者の家族グループ）

薬物の依存問題を抱える家族で構成された、家族のためのサポートグループです。

連絡先：精神保健福祉センター 電話 026-266-0280  
 オハナ会メール ohana.shinsyu@gmail.com  
 (会場・開催日については変更があるため、参加の際は上記までお問い合わせください。)

会場	開催曜日	時間
松本市中央公民館（Mウイング）	第2土曜日	13:30～15:30

(5) ギャンブル等依存症に関する自助グループ

① ギャンブル依存症者の自助グループ(GA=ギャンブラーズ・アノニマス)

ギャンブル依存症者本人の自助グループです。長野県内で開催しているグループには、ご家族の方も参加できます。

連絡先:GA日本インフォメーションセンター  
〒242-0017 神奈川県大和市大和東3-14-6 KNハウス101  
メール gajapan@rjg.so-net.ne.jp FAX 046-263-3781

圏域	グループ名	開催曜日	時間	会場
上小	GA信州上田	第1・3水曜日	19:00~20:30	上田市ふれあい福祉センター
飯伊	GA飯田	毎週火曜日	19:30~21:00	丘の上 結いスクエア
松本	GA松本	毎週日曜日	13:30~15:00	島内公民館
		毎週土曜日	19:00~20:30	松本市なんなんひろば(松南地区公民館)
長野	GA長野	毎週木曜日	19:00~20:30	長野市ふれあい福祉センター

② ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループ(ギャマノン)

ギャンブルの問題の影響を受けた家族・友人のためのグループです。

連絡先:ギャマノン日本サービスオフィス  
メール info@gam-anon.jp FAX 03-6659-4879

圏域	グループ名	開催曜日	時間	会場
諏訪	諏訪	第1・2・4・5 水曜日	19:30~21:00	諏訪湖ハイツ(おかや総合福祉センター)
飯伊	アップルロード飯田	毎週火曜日	19:00~20:30	丘の上 結いスクエア内 飯田市公民館
松本	安曇野ステップ	毎週金曜日	19:30~20:45	安曇野市豊科公民館
長野	長野	毎週金曜日	19:30~21:00	長野市ふれあい福祉センター

③ 全国ギャンブル依存症家族の会 長野

毎月1回、長野市内会場にて家族会を開催。

ご家族にギャンブル問題がある方ならどなたでもご参加いただけます。

連絡先: メール gdfam.nagano@gmail.com 電話 080-8492-2488 (久保田さん)

④ GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS (GAFA)

ギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の集まりです。

初めて参加される方はメールでご連絡下さい。

連絡先: 松本てまり:メール gafa.matsumototemari@gmail.com  
長野南:メール gafa.naganominami@gmail.com

グループ名	開催曜日	時間	会場
GAFA 松本てまり	毎週月曜日	19:30~21:00	松本市中央1丁目18-1 Mウイング南館
GAFA 長野南	毎週水曜日	19:30~21:00	長野市川中島今井 1387-5

(6) てんかんに関する自助グループ

「公益社団法人日本てんかん協会（波の会）」長野県支部

てんかん患者と家族や医師、専門職、ボランティア市民等の会です。

【活動】

例会: 年2~3回

てんかん講座: 年1回

全国機関紙「月刊 波」と「しなの乃波」の発送: 月1回

「日本てんかん協会長野県支部」のX(エックス)があります。

【連絡先】

長野県支部事務局 電話 080-6935-8643

(7) 家族を自死で亡くされた方のグループ

「やまなみ」

長野県内の自死遺族による自助グループです。

【活動】

奇数月の第3土曜日に、13:30から長野市と松本市とで交互に分かち合いを開催しています。

【連絡先】

メール yamanaminokai@gmail.com

電話 070-3224-0224 (前島 晴美)

090-8519-8122 (前島 常郎)

ホームページ:<https://yamanaminokai.hatenablog.com/>

精神保健福祉センターと佐久・上田・伊那・松本保健福祉事務所では、共催で自死遺族交流会「あすなろの会」を開催しています。詳しくは、精神保健福祉センターまたは各保健福祉事務所にお問い合わせください。精神保健福祉センターのホームページでも情報をご覧ください。

◆長野県公式ホームページ ⇒ 「自死遺族の方へ」で検索

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyobo/izoku.html>

(8) 認知症に関するグループ

公益社団法人「認知症の人と家族の会」長野県支部 (国際名: Alzheimer's Association Japan)

【連絡先】

県支部代表 伝田 景光

電話相談 (月～金曜日 9:00～12:00)

電話 026-293-0379 FAX 026-293-9946

(9) 発達障がい児者家族の会

「発達障がい支援のための資源ハンドブック第4版」(2022年 長野県精神保健福祉センター発行)に掲載されています。インターネット上でPDFのダウンロードが可能です。

◆長野県公式ホームページ ⇒ 「発達障がい支援のための資源ハンドブック」で検索

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/hattatsushogai/kankobutsu.html>

(右記の「二次元コード」からもアクセス可能)



(10) ひきこもり関連の支援機関・家族会・当事者会

① 子ども・若者総合相談センター及び子ども・サポートネット

ニート、ひきこもり等の社会生活を営む上で困難を有する子ども・若者が、その状況や本人のニーズに応じ、社会的自立に向けた支援を受けられるよう、子ども・若者総合相談センター及び子ども・若者サポートネット（子ども・若者支援地域協議会）において、相談支援、居場所の運営、個別ケース検討会議を通じた支援方針の協議等を行っています。地域の詳しい状況については各事務局にお問い合わせください。

名 称	事務局	住 所	電 話
中信子ども・若者総合相談センター 中信子ども・若者サポートネット	特定非営利法人 ジョイフル	塩尻市広丘原新田 282-2	0263-50-5810
北信子ども・若者総合相談センター 北信子ども・若者サポートネット	労働者協同組合 ワーカーズコープながの	長野市南長野新田町 1482-2	026-213-6051
東信子ども・若者サポートネット	特定非営利活動法人 侍学園スクオーラ・今人	上田市本郷1524-1	0268-38-0063
南信子ども・若者サポートネット	特定非営利活動法人 フリーキッズ・ヴィレッジ	伊那市高遠町山室1539	0265-94-5028 080-7442-1539

② 子ども・若者支援団体交流サイト「となりんぐ信州」

長野県内で子ども・若者支援に取り組む団体や支援機関一覧を掲載している総合的情報サイトで各団体の情報を確認できます。

Web サイト <https://www.cheerful-nagano.com/tonaring/>

③ ひきこもり家族会

保健福祉事務所や市町村等の行政機関が主催または連携している家族会のうち、掲載の了解を得られた家族会です。詳細は各連絡先にお問い合わせください。

圏域	名 称 (事務局)	連絡先	会 場	備 考
諏訪	KHJ長野県セイム・ハート ひきこもり家族会	090-2229-5689(代表)	おかや総合福祉センター 諏訪湖ハイツ	第3日曜日 14:00～16:00
松本	ひきこもり家族交流会 (安曇野市)	0263-71-2265 (安曇野市子ども家庭支援課)	安曇野市役所	年4回 13:30～15:30
大北	どじょっこの会 (大町市、大町保健福祉 事務所)	0261-22-0420 (大町市福祉課) 0261-23-6529 (大町保健福祉事務所)	大町市役所	年6回 14:00～16:00
	ふらっと茶屋 (松川村)	0261-62-3290 (松川村福祉課)	かぶろ会館	年5回 13:30～15:00

圏域	名称 (事務局)	連絡先	会場	備考
佐久	ほほえみの会 (佐久市)	090-2232-2160(代表)	佐久市市民創錬センター	第3水曜日 10:00～12:00
長野	花そう会 (長野市保健所)	026-226-9965 (長野市保健所健康課)	長野市保健所	毎月1回 14:00～16:00
	本人と家族のためのつどい (千曲市)	026-273-1111 (千曲市健康推進課)	昼の部:千曲市戸倉人權 はつらつセンター 夜の部:千曲市保健 センター	昼の部:月2回 13:30～15:30 夜の部:月1回 19:00～21:00

④ ひきこもり当事者会

保健福祉事務所や市町村等の行政機関が主催または連携している当事者会のうち掲載の了解を得られた当事者会です。詳細は各連絡先にお問い合わせください。

圏域	名称 (事務局)	連絡先	会場	備考
諏訪	こもりびとの居場所 ふぁにか	090-7638-4283(代表)	湯小路いきいき元気館 3階会議室2	①毎月第2日曜日 ②①の翌週の 火曜日 13:30～16:30 (時間内は出入り 自由)

(II) 摂食障がいに関する自助グループ

① OAさくほグループ

OA(オーバーイーターズアノニマス)は、食べ物へのとらわれ(過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用など)という共通の問題から回復するための仲間の集まりです。

オープンミーティング

日時	第1木曜日9:30～10:30 第2・3・4・5木曜日19:00～20:00
場所	南佐久郡 佐久穂町 八千穂福祉センター
連絡先	oa.sakuho@gmail.com

② パステル・ポコ

摂食障害のご本人、ご本人を支えるご家族、関係者の方の集まりです。

<家族の会>オープンミーティング <当事者の会>クローズドミーティング

日時	毎月第2・4土曜日 13:00~15:00
場所	東御市中央公民館 (〒389-0517 東御市県288-4 電話:0268-64-5506)
参加費	200円(資料代等)
連絡先	電話 090-4522-5785(柳橋) ホームページ <a href="https://pas電話poko-tomi.localinfo.jp">https://pas電話poko-tomi.localinfo.jp</a>
その他	参加方法は会場参加とオンライン参加があります。 会場参加の場合は事前の連絡は不要です。直接会場にお越しください。 オンライン参加をご希望の方は上記代表者の電話番号に連絡してください。 日程変更等はホームページでお知らせします。 参加者の年齢・性別に制限はなく、どなたでも参加可能です。 本人・家族の会は別室で実施しています。

③ NABA(ナバ)

摂食障がいからの回復と成長を願う人々の自助・ピアサポートグループです。直接足を運べない人も利用できる会報や電話相談などがあります。家族・友人の会「やどかり」があります。

連絡先:日本アノレキシア(拒食症)・ブリミア(過食症)協会 〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンボール上北沢212 電話 03-3302-0710 ホームページ <a href="https://naba1987.web.fc2.com">https://naba1987.web.fc2.com</a>	
相談	(お問い合わせ・相談) ・摂食障がい本人・家族からの問合せや相談の電話を無料で受けています。 電話 03-3302-0710(月・水・木・金曜日 13:00~16:00) (家族の相談) ・摂食障がい家族・友人・パートナーの相談を無料で受けています。 電話 03-3302-0580(第2・4・5火曜日 13:00~16:00) ・家族・友人の会「やどかり」 摂食障害者の家族・友人・パートナーのための自助グループミーティング 日時:毎月 第1・第3火曜日 13:00~16:00 場所:NABA事務所
その他	メンバー(会員)制です。会員になると、毎月会報(紙面上のミーティング)が送られます。 入会前でも、電話相談・資料請求やリアルまたはオンラインでのミーティングへのお試し参加ができます。

(12) 性的マイノリティに関する自助グループ

- ① 一般社団法人「gid.jp」性別に不一致を有する当事者の会

活動状況等	性同一性障害当事者かつ臨床心理士により心理相談を実施している。 本部 メール:jimukyoku@gids.or.jp 電話:050-5236-1304 ホームページ:https://gids.or.jp ※甲信支部は現在、活動はしていません。
-------	---

**2 精神保健福祉ボランティア活動**

ボランティア活動に関する情報は、ボランティア・市民活動センターや社会福祉協議会へお問い合わせ下さい。

長野県社会福祉協議会 「ふれあいネット 信州」 ホームページ <a href="https://www.nsyakyo.or.jp/vc/volunteer/">https://www.nsyakyo.or.jp/vc/volunteer/</a>
---

**3 精神保健福祉関係団体**

(1) 長野県精神保健福祉協議会

精神保健福祉に関する知識の普及啓発を図り、精神保健福祉事業の発展に努め、県民の精神的健康の保持・向上を目指して活動しています。

精神保健福祉功労者の表彰などの活動にも取り組んでいます。

事務局 〒381-8577 長野市大字下駒沢618-1 長野県精神保健福祉センター内 電話 026-266-0280 FAX 026-266-0502
---

(2) 長野県精神障がい者スポーツ推進協議会

精神障がい者スポーツを推進し、精神障がい者の心身の健康の増進と社会参加意欲の高揚を図り、ノーマライゼーションの確立に寄与することを目的としています。

事務局 〒381-8577 長野市大字下駒沢618-1 長野県精神保健福祉センター内 電話 026-266-0280 FAX 026-266-0502
---

(3) きょうされん長野支部

障がいのある人たちが地域で働く・活動する・生活することを応援し、地域や国レベルで障がい者福祉の充実と発展を目指し運動を進めている全国組織の支部です。

事務局 〒398-0002 大町市大町2532-10 共同作業所 がんばりやさん内 電 話 0261-85-2912 FAX 0261-85-2913
---

(4) 信州SSTネットワーク

SSTとは、対人技能のスキルアップを目指した訓練で、自分の気持ちや、考え、用件などを上手に人に伝え、自分の希望をかなえるためにロールプレイという方法で練習します。

ホームページ: <a href="http://shinsyu-sst.net/">http://shinsyu-sst.net/</a>
---

(5) 医療団体・職能団体

関係団体名	〒	連 絡 先	電 話 (FAX)
長野県精神科病院協会	386-8584	上田市中央東4-61 千曲荘病院内	0268-22-6611 (0268-22-6612)
長野県精神神経科診療所協会	380-0921	長野市栗田1579 東口メンタルクリニック内	026-267-7708 (026-267-7688)
長野県薬剤師会	390-0802	松本市旭2-10-15 長野県薬剤師会医薬品総合研究センター内	0263-34-5511 (0263-34-0075)
日本精神科看護協会 長野県支部	399-0037	松本市村井町西2丁目15-1 村井病院内	0263-58-2244
長野県看護協会	390-0802	松本市旭2-11-34 長野県看護協会会館	0263-35-0421 (0263-34-0311)
長野県精神保健福祉士協会	380-0921	長野市栗田695 栗田病院内 <a href="https://namhsw.jp.org">https://namhsw.jp.org</a>	026-226-1311 (026-224-8673)
長野県社会福祉士会	380-0836	長野市南長野南県町685-2 長野県食糧会館6階	026-266-0294 (026-266-0339)
長野県介護福祉士会	380-0928	長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎2階	026-223-6670 (026-223-6679)

長野県公認心理師・ 臨床心理士協会	399-4101	松本市村井町西2丁目15-1 村井病院 第2診療部 臨床心理室内 <a href="https://nagano-shinri.jp/">https://nagano-shinri.jp/</a> メール: info@nagano-shinri.jp	—
----------------------	----------	--	---



## 精神保健福祉ハンドブック

平成 13 年	3 月	1 版発行
平成 13 年	10 月	2 版発行
平成 14 年	4 月	3 版発行
平成 16 年	3 月	4 版発行
平成 19 年	7 月	5 版発行
平成 22 年	10 月	6 版発行
平成 25 年	10 月	7 版発行
平成 28 年	11 月	8 版発行
令和元年	11 月	9 版発行
令和 5 年	3 月	10 版発行 (WEB 版)
令和 8 年	3 月	11 版発行 (WEB 版)

### 発行者 長野県精神保健福祉センター

〒381-8577 長野市下駒沢 618-1

電話 026-266-0280

FAX 026-266-0502

メール withyou@pref.nagano.lg.jp

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/>