緊急に精神科の医療が必要になったときには

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

長野県精神障がい者在宅アセスメントセンター
「りんどう」にお電話ください

専用電話　**0265－81（はい）－9900（きゅうきゅう）**

毎日：17時30分～翌朝8時30分

相談内容に応じて、看護師等が対応方法を助言します。

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

「りんどう」は緊急時の精神医療に関する相談窓口です

≪ こんな時は こちらへご相談ください ≫

警察（110番）へ	… 自分や他人を傷つけている(おそれがある)時	至急！
救急（119番）へ	… けがや身体症状（外傷、大量服薬、意識障害など）がある	至急！
かかりつけ医療機関へ	… 薬が終わってしまったので出してほしい	平日昼間
市町村、お近くの保健所、精神保健福祉センターへ	…（ 緊急性はないが）悩みを聞いて欲しい。眠れない。	平日昼間

既に精神科の治療を受けている方へ

まずは、かかりつけの医療機関の主治医に相談しましょう。

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

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

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

長野県健康福祉部　疾病・感染症対策課

保健福祉事務所　～心と体の健康に関する相談～

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

精神保健福祉センター等

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

その他

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

長野県健康福祉部　疾病・感染症対策課