

# 悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、以下のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

令和3年8月1日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
<b>◆こころや体の健康に関する相談◆</b>			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 健康づくり係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
心と体に関する一般健康相談・ 医師による専門相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	0267-63-3164	
<b>◆こころや自死に関する相談◆</b>			
うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族の悩みなど全般的なこころの相談	長野県 精神保健福祉センター	026-266-0280	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
「死にたい」「家族や知人にそう訴える人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」など自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター)	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9:30～16:00 18:30～22:30 (最終受付:22時)
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
		フリーダイヤル(無料) 0120-783-556	毎日16:00～21:00 (毎月10日は8:00～翌日8:00まで)
<b>◆障がい者等に関する相談窓口◆</b>			
障がい者の保健・福祉、サービス利用の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	0267-63-5177	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相談、障がい者虐待・成年後見制度に関する相談、個々の障がいにあわせた就職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・健康づくり係※	0267-86-2528	
<b>◆生活・福祉に関する相談窓口◆</b>			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	0267-86-4273	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
生活保護に関する相談	佐久保健福祉事務所 福祉課	0267-63-3143	
	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	