

(2) ころや自殺に関する相談窓口

【 佐久市窓口 】

相談できる内容	担当課・係など	電話番号	相談時間など
64歳までの ころや自殺に関する一般相談	健康づくり推進課 健康増進係	62-3189(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
	臼田支所 健康づくり推進係	82-3115(直通)	
	浅科支所 健康づくり推進係	58-2089(直通)	
	望月支所 健康づくり推進係	53-3111(代表)	
65歳以上の ころや自殺に関する一般相談	高齢者福祉課 高齢者支援係	62-3157(直通)	
	臼田支所 高齢者児童福祉係	82-3124(直通)	
	浅科支所 高齢者児童福祉係	58-2078(直通)	
	望月支所 高齢者児童福祉係	53-3111(代表)	
「生きるのがつらい」「悩みを聞いて欲しい」 「どこに相談したらいいかわからない」など ころの健康に関する相談	心のほっとライン・佐久 (健康づくり推進課 健康増進係)	0120-07-5560 (フリーダイヤル)	

【 国・県・その他の窓口 】

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
ストレス・うつ・依存問題・ひきこもり・ 発達障がい・自殺に関する問題など ころの健康に関する相談	長野県精神保健福祉センター (併設機関:ひきこもり支援センター、発達 障がい者支援センター、自殺対策推進セ ンター)	026-227-1810	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

相談できる内容	相談機関	電話番号	相談時間など
自殺予防のための相談 「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴えている人がある」「身内が自殺して辛くてどうしようもない」など自殺に関する相談	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内)	0570-064-556	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00/18:30～22:30
こころの健康に関する相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164(直通)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
さまざまな心の悩み、自殺問題	長野いのちの電話(長野)	026-223-4343	毎日 11:00～22:00
	長野いのちの電話(松本)	0263-29-1414	
	毎日フリーダイヤル相談	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日8:00
	いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間

