

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
小諸市	精神保健福祉相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月～金(祝日を除く)8:30～17:15	相生町3-3-3	できるだけ事前にご予約ください。	健康づくり課(電話)0267-25-1880 (FAX)0267-26-6544 (E-mail)shien@city.komoro.nagano.jp	
小諸市	市民法律相談	市民を対象に法律相談をお受けします。一人当たりの相談時間は約30分です。	年8回9:30～17:15	相生町3-3-3	事前にお電話でお申し込みください。	市民課市民協働・相談係(電話)0267-22-1700	
小諸市精神障害者多機能通所施設「ワークポート野岸の丘」	社会生活支援事業	ひきこもり状態にある方の居場所づくり、自立の支援を推進します。	月～金9:00～16:00※変動あり	与良町6-5-3	まずは市役所健康づくり課へご相談ください。	健康づくり課(電話)0267-25-1880 (FAX)0267-26-6544 (E-mail)shien@city.komoro.nagano.jp	
佐久市	心のほっとライン・佐久	相談専用直通電話です。心といのちの支援相談員が、抱えている悩みや不安をお伺いします。相談内容によっては、他の相談窓口や相談機関をご案内します。	(月)～(金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)	佐久市中込3056	対面での相談をご希望の場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。	0120-07-5560(心のほっとライン佐久)	佐久市民の方が対象です
佐久市	心といのちの総合相談会	様々な悩みを相談できるワンストップ相談会です	年2回	佐久市中込3057	電話またはLINEでお申し込みください	0267-62-3189(健康づくり推進課)	開催日の詳細は、全戸配布でお知らせします。
佐久市	健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	(月)～(金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)	佐久市中込3058	健康づくり推進課・または各支所健康づくり推進係へご相談ください。	0267-62-3189(健康づくり推進課)、0267-82-3115(白田支所)、0267-58-2089(浅科支所)、0267-53-3111(望月支所)	事前にお電話頂くとスムーズです。
佐久市	自殺対策強化月間普及啓発	相談窓口カード・ポットティッシュの配布、市広報紙、FMさくだいら、佐久ケーブルテレビにおける啓発	令和5年3月	佐久市中込3058			
佐久穂町	健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	毎月第1.3.5(水)午前祝祭日除く	大字畑143-1八千穂福祉センター保健室	申し込みは不要です	0267-86-2525佐久穂町役場健康福祉課	
佐久穂町	育児健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	毎月第2.4(火)午前祝祭日除く	大字海瀬309佐久穂町こどもセンター健診室	申し込みは不要です	0267-86-2525佐久穂町役場健康福祉課	
南相木村	健康相談	精神科医や保健師によるメンタルヘルス相談	年1～2回(日時未定)		事前にお電話でお申し込みください	0267-78-1050	
軽井沢町	乳幼児相談	身体計測、発育・発達相談、栄養相談、妊産婦相談等をお受けしています。	月2回9:00～12:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	予約制	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	詳しい実施日時は、広報かるいざわまたは保健事業ガイドをご覧ください。
軽井沢町	健康相談	生活習慣病や健康に関する相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	
軽井沢町	精神保健福祉相談	こころの健康に関する相談をお受けしています	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	
軽井沢町	介護相談	介護予防、介護に関する悩み、権利擁護等の相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	電話0267-45-3269(軽井沢町地域包括支援センター)・電話0267-44-3333(軽井沢町保健福祉課福祉係)	
軽井沢町	町民法律相談	土地、金銭、夫婦、親子、戸籍などの法律上の困りごとに関する相談をお受けしています。	年8回(5、6、9、10、11、1、2、3月)	大字長倉2381番地1	予約制	0267-45-8540(住民課住民係)	相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
軽井沢町	教育相談	お子様の心身の成長に関すること・不登校・いじめ等、学校生活や家庭生活に心配事や不安のある方のご相談をお受けしています。	月1回13:00～15:00	大字長倉2378番地3 スマイル・ステップ・センター	月1回の開催となります。開催日は広報かるいざわをご覧ください。	0267-45-7222(中間教室スマイル・ステップ・センター)	
軽井沢町	教育相談	お子様の心身の成長に関すること・不登校・いじめ等、学校生活や家庭生活に心配事や不安のある方のご相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:00	大字長倉2353番地1 中央公民館	直接、子ども教育課か通学中の小中学校に問合せいただくとスムーズです。	0267-45-8672(教育委員会子ども教育課学校教育係)	公認心理士(臨床心理士)が対応します。

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
軽井沢町	子育て相談	子育てに関する相談をお受けしています。	月～土(日曜・祝日・年末年始を除く)9:30～16:00	大字長倉2859番地3	電話による相談も受け付けております。	0267-45-5744(子育て支援センターるるぽる)	
軽井沢町	発達障がい支援相談	発達障がいや発達障がい支援に関する相談に応じています。サポートブック「虹のかけはし」の配布も行っていきます。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	電話0267-45-8549(軽井沢町保健センター)・電話0267-44-3333(軽井沢町保健福祉課福祉係)	
軽井沢町社会福祉協議会	心配事相談	民生児童委員、人権擁護委員が、差別、いじめ、夫婦親子の問題などに関する相談をお受けします。	毎月10日9:30～15:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里		0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	相談が土・日・祝日・年末年始にあたる時は、相談日は直前の平日に変更となります。
軽井沢町社会福祉協議会	司法書士無料法律相談	借金問題、消費者被害、相続、成年後見などに関する相談をお受けします。	年3回9:30～15:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	予約制	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
軽井沢町社会福祉協議会	弁護士による高齢者・障がい者権利擁護相談	弁護士が高齢者・障がい者の権利擁護に関する相談をお受けします。	年3回10:00～15:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	予約制	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
御代田町	憩いの家	精神疾患があり、家に閉じこもりがちな方を対象にした日中の居場所作業	月曜 13時30分～15時30分	御代田2450-1	初めての方は事前に連絡をお願いします。	0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)	
御代田町	健康相談(身体・心の相談)	身体・心の悩みを保健師・管理栄養士が相談に応じています。	随時	馬瀬口1794-6		0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)	
御代田町、佐久地域定住自立圏	ゲートキーパー養成講座	住民の方を対象にゲートキーパー養成講座を開催いたします。	未定	馬瀬口1794-6		0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)	
御代田町	心配ごと相談所(人権・行政・心配ごと相談)	町社協に委託して、専門の相談員が相談をお受けしています。	人権相談・心配事の相談:毎月5日・15日、行政相談・心配ごと相談:毎月25日、午前9時～12時	御代田1772-1		0267-32-1100(御代田町社会福祉協議会福祉係)	
立科町	こころの健康相談	こころの健康について保健師等により相談に応じています。	相談があった際に随時対応します。	北佐久郡立科町大字芦田2532立科町役場	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-88-8407(町民課 保健福祉係直通)	
立科町	子育て相談	子育てや子どもの発達に関する相談に言語聴覚士等が応じます。	年7回程度(その他要相談)	北佐久郡立科町大字芦田2532立科町役場	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-88-8407(町民課 保健福祉係直通)	
立科町社会福祉協議会	無料法律相談	法律に関する相談に弁護士が応じます。	年8回程度(原則:第3金曜日)	北佐久郡立科町大字芦田2523 立科町社会福祉協議会	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-56-1825(立科町社会福祉協議会 直通)	感染症等の状況により、オンラインの対応になる場合があります。
立科町社会福祉協議会	暮らし・健康・介護何でも相談	暮らし・健康・介護等に関する相談に、地域包括支援センター職員等が応じます。	年4回程度(原則:第3金曜日)	北佐久郡立科町大字芦田2523 立科町社会福祉協議会	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-56-1825(立科町社会福祉協議会 直通)	
上田市	こころの相談	こころの悩みについて、精神保健福祉士・保健師が相談に応じています。	相談のうえ決定します。	中央6丁目5番39号	事前にお電話でお申込みください。	0268-23-8244(健康推進課)	
上田市	ひきこもり個別相談	社会への一歩を踏み出すことが難しく、悩みや不安等を抱えるご本人やご家族の相談をお受けします。	相談のうえ決定します。	中央6丁目5番39号	事前にお電話でお申込みください。	0268-23-8244(健康推進課)	
上田市	女性弁護士による法律相談	女性弁護士が法律に関する相談に応じています。	奇数月第2・4(木)10～12時、偶数月第4(木)10～12時	材木町1丁目2番2号	事前にお電話でご予約ください。	0268-27-2988(市民プラザゆう)	
上田市	女性相談員によるなんでも相談	女性相談員が相談に応じています。	毎週(火)11～18時、毎週(木)10～17時、毎月第2・4(土)10～17時 ※祝日除く	材木町1丁目2番2号	事前にお電話でご予約ください。	0268-27-3123(市民プラザゆう 相談専用電話)	
上田市	青少年電話相談	相談員が青少年の相談に応じています。	毎週(月)～(金)、9～16時	大手1丁目11番16号	電話で直接ご相談ください。	0268-22-8080(少年育成センター)	
上田市	求職・労働相談、職業紹介	社会保険労務士の資格を持つコーディネーターが、就職相談をはじめ、働き方や労働相談、事業所への支援をしています。	毎週(月)～(木)、9～12時(祝祭日、8/13～8/16、12/29～1/3を除く)	中央4丁目9番1号 就労サポートセンター(勤労者福祉センター内)	対面相談をご希望の場合、事前にお電話でご予約ください。	0268-26-6023(地域雇用推進課)	

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
上田市	ひとり親家庭相談	ひとり親家庭の支援等に関する相談に応じます。	毎週(月)~(金)、9~16時	中央6丁目5番39号	予約不要。電話、来所で直接ご相談ください。	0268-23-2000(子育て・子育て支援課)	
上田市	家庭児童相談	子どもの養育等に関する相談に応じます。	毎週(月)~(金)、9~16時	中央6丁目5番39号	予約不要。電話、来所で直接ご相談ください。	0268-23-2000(子育て・子育て支援課)	
東御市	こころの相談	精神科医による相談	令和5年3月17日金曜日13:30~15:30	鞍掛197総合福祉センター内保健センター	事前予約制です。お電話でお申込みください。	0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	精神保健福祉士による相談	精神保健福祉士による相談	令和5年3月10日金曜日9:00~12:00	鞍掛197総合福祉センター内保健センター	事前予約制です。お電話でお申込みください。	0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	精神保健講演会	ひきこもりについての講演会です	令和5年3月23日木曜日13:30~15:30	常田505-1東御市文化会館サンテラスホール	事前申し込み不要。	0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	自殺予防キャンペーン	自殺予防啓発用ティッシュ、相談電話の周知カードの配布、広報、ホームページの周知を行います。	令和5年3月FMとうみで周知・市報とうみに週間について記載し周知活動	鞍掛197総合福祉センター		0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	保健師による相談	保健師による相談支援	月~金(土日祝を除く)8:30~17:00	鞍掛197総合福祉センター		0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	人権よろず相談	弁護士、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員、保健師、生活就労支援センター相談員等による相談	令和5年3月17日金曜日9:00~11:00	県288-4	予約制です。事前にお申込みください。	0268-64-5902(人権同和政策課人権政策係)	
長和町	こころの健康づくり講演会	全町民を対象に、こころの講演会を開催。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により講演会を周知する。	令和4年10月22日(土)9:30~11:30	古町2869-1	事前に申し込みも可。当日参加も可。	0268-68-3494(長和町子ども・健康推進課)	
長和町	こころの相談会	全町民を対象に、こころの相談会を開催。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により相談会を周知する。	令和4年11月4日(金)13:00~16:00	古町2869-1	事前にお電話でお申し込みください。	0268-68-3494(長和町子ども・健康推進課)	予約制
長和町	若年層こころの相談会	15歳から40歳未満の若年層を対象に、こころの相談会を開催。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により相談会を周知する。	令和5年3月22日(水)13:30~16:00	古町2869-1	事前にお電話でお申し込みください。	0268-68-3494(長和町子ども・健康推進課)	予約制
長和町	自殺予防啓発パンフレットの全戸配布	自殺予防週間に合わせ、自殺予防啓発パンフレットを全戸配布し、自発予防の啓発をする。	令和4年9月	古町2869-1	なし	0268-68-3494(長和町子ども・健康推進課)	
長和町	こころの相談	ストレス、うつ等こころに関する相談を受け、専門機関等につなげる。	随時	古町2869-1	事前の申し込みは不要です。直接ご連絡ください。	0268-68-3494(長和町子ども・健康推進課)	
青木村社会福祉協議会	心配事相談	生活全般に関する相談を受けています。弁護士と司法書士による法律相談を4回ずつ併せて実施しています。	月1回	大字田沢3221番地 青木村社会福祉協議会(老人福祉センター内)	法律相談は予約制です。事前にお電話でお申込みください。	0268-49-2129(青木村社会福祉協議会)	
青木村	心の健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。保健師が対応します。	月1回	大字田沢1111番地 青木村役場	事前にお電話でお申込みください。	0268-49-0111(青木村役場代表)	
岡谷市	広報等による啓発	市ホームページ・広報誌にて自殺対策強化月間の周知活動を行っていきます。	3月	幸町8-1		0266-23-4811	
岡谷市	健康相談	保健師によるこころの健康に関する相談を受けています。	平日8:30~17:15	幸町8-1	面接をご希望の場合は、予約制にて実施しますので、事前にお電話ください。	0266-23-4811	
岡谷市	メンタルチェックシステム「こころの体温計」	パソコンや携帯、スマートフォンを利用し、メンタルヘルスチェックができます。	通年	幸町8-1	市ホームページよりご利用いただけます。申込不要。	0266-23-4811	

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
岡谷市	自殺関連書籍の展示	岡谷市図書館にて、関連書籍の紹介展示と、こころの健康、自殺予防に関するリーフレット、ポスターを掲示します。	3月	幸町8-1		0266-23-4811	
諏訪市保健センター	自殺対策啓発	街頭、公共施設で啓発グッズの配布	3月	諏訪一丁目1 上諏訪駅前			新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止とする場合があります。
諏訪市保健センター	こころの相談	こころの相談を受け付けています。	平日 8:30~17:15	湖岸通り5-12-18 諏訪市保健センター	対面での相談を希望する場合は、電話でご連絡ください	TEL0266-52-8592	
茅野市	こころの健康相談	臨床心理士によるこころの健康相談を受け付けております。	平日(祝日、年末年始を除く)	塚原2-5-45	事前にお電話でご予約ください。	0266-82-0105(茅野市健康管理センター)	
下諏訪町	こころのほっと相談	心の悩みについて、精神保健福祉士が個別に相談を受けます。	月1~2回で年14回。13:30~15:30	4590-5	予約制。相談日の3日前までに、電話等でお申し込みください。	0266-27-8384(保健福祉課保健予防係)	
富士見町	こころや身体の健康相談	保健師がこころと身体の健康相談を行います。	平日8:30~17:15	落合10777番地	事前にご連絡ください。	電話0266-62-9134(住民福祉課保健予防係)、E-mail:hokenyobou@town.fujimi.lg.jp	SNS相談はありませんが、メールでの相談は受け付けております。
富士見町社会福祉協議会	まるまる相談室	生活上の困りごとについての総合相談機関を開設し、困りごとの解決をサポートします。	平日9:00~17:00	落合6230番地	富士見町社会福祉協議会地域福祉係(旧落合小)へ直接お越しください。	電話0266-78-8986(富士見町社会福祉協議会地域福祉係)	
富士見町社会福祉協議会	心配ごと相談	民生児童委員、人権擁護委員、司法書士等による相談を実施しています。	毎月第3金曜日10:00~15:00	落合10039-4	富士見町町民センター1階研修室へ直接お越しください。	電話0266-78-8986(富士見町社会福祉協議会地域福祉係)	
伊那市	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年 毎月3回実施	伊那市山寺298-1(伊那市保健センター)	事前にお電話でご予約ください。	0265-78-4111(内線2333)伊那市役所健康推進課保健係	心理士との直接面談またはオンライン面談
伊那市	保健師による健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます	通年 月~金 8:30~17:15※祝日除く	伊那市下新田3050	予約は必要ありません。	0265-78-4111(内線2336)伊那市役所健康推進課保健係	
伊那市	保健師による支所健康相談保健センター健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます	通年 毎週火曜日 9:00~11:30 ※祝日除く	伊那市下新田3050	予約は必要ありません。	0265-78-4111(内線2336)伊那市役所健康推進課保健係	
伊那市	女性のための相談	DV、離婚など女性の悩みについて相談できます。	通年 月~金 8:30~17:00※祝日除く	伊那市下新田3050	面談については、事前にお電話でご予約ください。	0265-78-4111(内線2327)伊那市役所子育て支援課子育て支援係	
伊那市	子育て・教育相談	赤ちゃんから思春期まで、困っていることなんでも相談できます。	通年 月~金 8:30~17:00※祝日除く	伊那市下新田298-1(伊那市子ども相談室)	本人・親・家族などなたからの相談にも応じます。	0265-72-0999 伊那市子ども相談室	
伊那市消費生活センター	消費生活相談	消費生活等に関する相談ができます。	通年 月~金※祝日除く 8:30~17:00※正午から午後1時を除く	伊那市下新田3050	事前の申し込みは不要です。直接ご連絡ください。	0265-96-8165 伊那市消費生活センター	
伊那市社会福祉協議会	心配ごと相談	専門の相談員が広く日常生活上のご相談に応じ、問題解決のための支援・助言を行っています。	通年 毎週火・木・金曜日 9:00~16:00	伊那市山寺298-1(福祉まちづくりセンター)	事前にお電話でご予約ください。	0265-72-8186 伊那市社会福祉協議会生活相談係	
伊那市社会福祉協議会	高齢者・障害者のための権利擁護相談	高齢者・障がい者のための法律相談です。	通年毎月第2金曜日 13:30~15:30	伊那市山寺298-1(福祉まちづくりセンター)	事前にお電話でお申し込みください。予約受付:毎週火・木・金9:00~16:00	0265-72-8186 伊那市社会福祉協議会生活相談係	
駒ヶ根市	こころの健康相談日	精神科医による相談を受け付けております。	年6回 平日13:30~14:40	赤須町20-1 保健センター	予約制です。事前にお電話をお願いします。	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	
駒ヶ根市	心理士相談	公認心理士による相談を受け付けております。	月3回 平日9:00~14:00	赤須町20-1 保健センター	予約制です。事前にお電話をお願いします。	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	
駒ヶ根市	保健師による健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます。	月~金(祝日を除く)8:30~17:15	赤須町20-1 保健センター	予約は必要ありません。	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	SNSはありません。メール相談については回答に時間がかかる場合があります。

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
辰野町	こころの相談室	心の不調や悩みについての相談をお受けします。	通年 奇数月 第3木曜日 13:30~15:30	大字伊那富2681-1 たつの町保健福祉センター	事前にお電話で予約していただくか、直接会場へお出かけください。	電話:0266-43-3335 辰野町役場保健福祉課保健係	
箕輪町	健康相談	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談です。	通年 毎月2回 9:00~11:30	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場	事前にお申し込み下さい。	0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	こころの相談	精神科医・臨床心理士による個別相談です。	通年 毎月1回 13:00~16:00	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場	事前にお申し込み下さい。	0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	利用者が、ストレス度や落ち込み度の自己チェックができます。相談窓口の紹介も行っています。	通年	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場	町HP、広報誌等に掲載されているQRコードからご利用ください。	0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	町のでんわ保健室	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談です。	通年 平日8:30~17:15	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場		0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町社会福祉協議会	司法書士無料法律相談	司法書士による法律相談です。	通年 奇数月 8:30~17:15	大字三日町1372-1(ゆとり荘内)	事前にお申し込みください。	0265-79-4180(箕輪町社会福祉協議会)	
箕輪町・箕輪町社会福祉協議会	困りごと相談	困りごとをお聞きし、適切な窓口につなぎます。	通年	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場・大字三日町1372-1(ゆとり荘内)箕輪町社会福祉協議会		箕輪町役場福祉課 電話:0265-79-3118 FAX:0265-70-6699 メール: soudan@town.minowa.lg.jp 社会福祉協議会 電話:0265-79-4180 メール: soudan@minowa-syakyou.or.jp	
箕輪町	自殺対策強化月間における街頭活動	箕輪町内の商業施設等で、自殺予防のための街頭活動を行います。	未定(3月中旬を予定)	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場		0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	自殺対策強化月間における相談窓口の周知	役場庁舎内の各課窓口、相談窓口のチラシを折り込んだティッシュ、カードを設置します。	3月中	大字中箕輪10298番地 箕輪町役場		0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
飯島町	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	毎月2回実施	長野県上伊那郡飯島町飯島2537番地	事前にお電話でご予約ください。	0265-86-3111(内線190)	
飯島町	保健師による健康相談	心と体の健康相談を受け付けております。	月~金(祝日を除く)時間8:30~17:15	長野県上伊那郡飯島町飯島2537番地	予約は必要ありません。	0265-86-3111(内線190)	
飯島町	音楽療法	音楽療法士による音楽療法をおこなっております。	毎月2回※一般対象1回※地域活動支援センター通所者対象1回	長野県上伊那郡飯島町飯島2537番地	事前にお電話でご連絡ください。	0265-86-3111(内線190)	閉じこもりがちな方・気分転換したい方対象です。
南箕輪村	自殺対策マグネット看板	自殺対策の普及啓発を目的に、村内循環バスにマグネット看板を設置します。	令和5年3月1日(水)~令和5年3月31日(金)	上伊那郡南箕輪村4825-1		0265-72-2105(南箕輪村役場 健康福祉課健康推進係)	
南箕輪村	相談窓ロ一覧チラシ配布	自殺対策の普及啓発を目的に、相談窓口の連絡先一覧のチラシを広報誌にはさみこみます。	令和5年3月	上伊那郡南箕輪村4825-1		0265-72-2105(南箕輪村役場 健康福祉課健康推進係)	
南箕輪村	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	自身や家族、周囲の人が、心身の不調のサインに気が付くことができるよう、村のウェブサイトに既存のメンタルヘルスチェックシステムをリンクさせています。	通年	上伊那郡南箕輪村4825-1		0265-72-2105(南箕輪村役場 健康福祉課健康推進係)	
南箕輪村	精神障害者当事者交流会	こころの病気や精神障がいを抱えている方が交流できる場です。	令和5年3月8日(水)	上伊那郡南箕輪村4825-1	参加申込書が必要です。初回参加の方は事前にお問い合わせください。	0265-72-2105(南箕輪村役場 健康福祉課健康推進係)	
南箕輪村	こころの相談	公認心理士によるこころの相談を受け付けています。毎月2回の相談日を設けています。	毎月2回 13:30~、14:30~、15:30~ ※要予約	上伊那郡南箕輪村4825-1	事前にお電話でお申し込みをお願いします。	0265-72-2105(南箕輪村役場 健康福祉課健康推進係)	
中川村	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年	大草4045-1	事前の申し込みが必要です。	保健センター (電話) 0265-88-3002、(Fax) 0265-88-6177、(E-mail) health@vill.nagano-nakagawa.lg.jp	通年ですが、予約が必要です。

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
飯田市	こころの相談日	精神保健福祉士による心の健康に関する相談を受け付けております。	令和5年3月13日(月)13:30～、15:00～(毎月第2月曜日)	大久保町2534 飯田市保健センター	予約制です。事前に電話でお申し込みください。	電話:0265-22-4511(内線5534)飯田市役所保健課保健指導係	詳細はリンク先をご覧ください。
飯田市	一般健康相談	保健師による相談を受け付けております。	平日8:30～17:15	大久保町2534 飯田市保健センター	電話または来所でご相談ください	電話:0265-22-4511(内線5534)飯田市役所保健課保健指導係または各自治振興センター	
飯田市	広報紙等での啓発	市広報紙やFMいいだ等で自殺対策強化月間及び相談窓口についての広報を行います。	広報いいだ3月号	大久保町2535 飯田市保健センター		電話:0265-22-4511(内線5534)飯田市役所保健課保健指導係	
飯田市	市図書館での特設コーナー設置	中央図書館と飯田駅前図書館に、こころの健康に関連する書籍の特集コーナーを設置します。	令和5年3月1日～3月31日	大久保町2535 飯田市保健センター		電話:0265-22-4511(内線5534)飯田市役所保健課保健指導係	
阿智村	健康相談	保健師によるこころや身体の健康相談を行います。	通年 平日8:30～17:15	駒場483番地	電話または来所でご相談ください	0265-45-1230(阿智村保健センター)	
売木村	各種(健康)相談	随時保健師が相談に応じます	(月)～(金)8:30～17:15	968番地1	事前にご連絡ください	0260(28)2311(売木村役場住民課)	
泰阜村	健康相談	こころと身体の健康相談。専門機関も紹介します。	随時	下伊那郡泰阜村3236番地1	電話またはご来庁ください。	電話:0260-26-2111(泰阜村役場住民福祉課)	
喬木村社会福祉協議会	心配ごと相談	心配事悩み相談	毎月1回定例午前10:00～12:00	喬木村6677番地 福祉センター		0265-33-4567	
喬木村	健康相談	心と身体の健康について、保健師が相談に応じます。	随時	喬木村6664番地 喬木村役場		0265-33-5125	
豊丘村	健康相談	心身の健康に関する相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15	大字神稲3120番地	対面相談をご希望の場合、事前にお電話ください。	0265-35-9061(豊丘村役場健康福祉課保健衛生係)	公認心理師へ相談をご希望の場合はお知らせください。
大鹿村	心配ごと相談	心の健康や心配ごと全般の相談を、行政・民生児童委員が受け付けております。	奇数月の第2火曜日9:00～10:15	大字大河原354	予約不要です。	0265-39-2001(内線259)	
上松町	あげまつ電話健康相談24(24時間電話相談)	こころと体の相談を24時間電話で受け付けております。	年中無休24時間	上松町大字上松159番地4	お電話で連絡ください。	0264-52-2825	
上松町	健康相談日	身体とこころの健康について相談を受け付けております。	毎月1回	上松町大字上松159番地4	お電話で連絡ください。	0264-52-2825	
南木曾町社会福祉協議会	心配ごと相談	民生委員などが生活の中での困りごとの相談をお受けします。	毎月1回	読書3668-1	事前の申し込みは不要です。	(電話)0573-75-5516	
木曾町	メンタルヘルスチェック(こころの体温計)	パソコンや携帯からメンタルヘルスチェックができます。	通年24時間	福島2326-6	町ホームページからご利用ください。	0264-22-4035	通信料金は自己負担となります。
木曾町	こころの健康相談日	保健師による健康相談です。メンタルヘルスに関する相談を受け付けています。	毎月第3木曜日9:30～11:30	福島2326-6	事前にお電話でご予約ください。	0264-22-4035	
木曾町社会福祉協議会	心配事相談	日常の心配事について、弁護士や各相談員による相談支援を行ないます。	月1回	日義1600-1	事前にお電話でご予約ください。	0264-26-1116(木曾町社会福祉協議会)	
王滝村	こころの相談	精神保健福祉士による個別相談を受け付けております。	毎月1回10:00～11:00	2830-1	事前の申込みは不要です。直接会場へお越しください。	王滝村役場福祉健康課保健衛生係(保健センター内) 電話 0264-48-3160	
王滝村	定期健康相談	専門職による一般健康相談を受け付けております。	毎月1回10:00～11:30	2830-1	事前の申込みは不要です。直接会場へお越しください。	王滝村役場福祉健康課保健衛生係(保健センター内) 電話 0264-48-3160	
王滝村社会福祉協議会	法律無料相談	弁護士等による多重債務、相続問題等を受け付けております。	年5回10:00～15:00	2830-1	事前にお問い合わせください。	王滝村社会福祉協議会 電話 0264-48-2008	

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
大桑村	メンタルチェックシステム	インターネットを利用したメンタルヘルスの自己判断			村のホームページからご利用いただけます	0264-55-4003 大桑村福祉健康課保健係	通信料は自己負担になります。
大桑村社会福祉協議会	なんでも相談	民生委員・司法書士等が生活の中での困りごとの相談をお受けします。	月1回		事前にお問い合わせください。	0264-55-3755 大桑村社会福祉協議会	日時・会場はお問い合わせください。
松本市	松本市自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」	専門相談員が、相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日9:00～17:15	丸の内3-7 松本市役所東庁舎4階	電話相談は、直接ご連絡ください。来所相談は、事前にご予約をお願いします。	0263-34-3600(いのちのきずな松本) (事務局:松本市保健所健康づくり課 0263-34-3217)	
松本市	精神保健相談	精神科医による精神保健相談をお受けします。	通年 第1～4月曜日、第1～4木曜日	島立1020番地 長野県松本合同庁舎1階 松本市保健所 保健予防課	事前にご予約ください。	0263-40-0701(松本市保健所保健予防課)	
松本市	一般健康相談	保健師による健康相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日9:00～12:00、13:00～17:00(来所相談は、要予約)	丸の内3-7 松本市役所東庁舎2階 健康づくり課、各保健センター	電話相談は、直接ご連絡ください。来所相談は、事前にご予約をお願いします。	0263-34-3217(松本市保健所健康づくり課)、0263-27-3455(南部保健センター)、0263-38-7677(北部保健センター)、0263-39-1119(中央保健センター)、0263-92-8001(西部保健センター)	
松本市	自殺対策強化月間コーナー展示	こころの健康、自殺予防に関するチラシ、ポスター、関連書籍等を紹介展示します。	令和5年3月上旬～3月中旬頃	蟻ヶ崎2丁目4番42号 松本市中央図書館	ご自由にご覧ください。	0263-34-3217(松本市保健所健康づくり課)	
塩尻市	こころの健康相談	精神科医による相談です。	通年 月1回 1人1時間 14:00～17:00	大門七番町三番三号	事前にお電話でお申し込みください。	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
塩尻市	メンタルヘルス相談	産業カウンセラーによる相談です。	相談員と相談の上、都合の良い時間・場所での相談	大門七番町三番三号	事前にお電話でお申し込みください。	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
塩尻市	健康なんでも相談	保健師による相談です。	平日8:30～17:15(塩尻市役所開く日)	大門七番町三番三号	随時受付	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
安曇野市	随時健康相談	心の健康についての相談を随時保健師が受け付けております。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15	穂高9181番地 穂高健康支援センター 豊科6000番地 安曇野市役所1階 健康推進課	電話または来所でご相談ください	0263-81-0711(穂高・明科地域) 0263-81-0713(豊科地域) 0263-81-0714(三郷・堀金地域) 0263-71-2471(市役所健康推進課)	
安曇野市	市広報誌への掲載	自殺予防の周知・啓発を行います。	2月号掲載	穂高9181番地 穂高健康支援センター		0263-81-0711(穂高健康支援センター)	
安曇野市	消費生活相談	契約トラブルや悪質商法など消費生活に関する相談を専門の消費生活相談員が対応しています。	平日 8:30～17:15	豊科6000番地 安曇野市消費生活センター	来所または電話	0263-71-2100(安曇野市消費生活センター)	相談受付は、午後4時までです。
安曇野市	弁護士による無料法律相談	弁護士による無料法律相談を開催します。	毎月2回13:30～16:30	豊科6000番地 安曇野市役所 地域づくり課	要予約	0263-71-2496(安曇野市地域づくり課)	相談時間は1人20分相談日時、予約方法等は市広報誌、市HP等をご確認ください。
麻績村	精神保健相談	精神科医師による相談会です。相談時間はお一人30分程度です。	令和5年3月22日(水)13:30～15:00	麻3837番地 麻績村保健センター	事前にお申し込みください。	0263-67-4586(麻績村保健センター)	時間・相談方法は、要相談
麻績村	心配事相談	保健福祉事務所の相談員が相談にあたります。	令和5年3月16日(木)10:00～12:00	麻3837番地 麻績村保健センター2階会議室	事前のお申し込みは不要です。直接お越しください。	0263-67-4584(麻績村役場住民課)	
麻績村	健康相談	保健師による心と身体に関すること、その他の悩みや心配事の相談を受付けます。	令和5年3月16日(木)8:30～11:00	麻3837番地 麻績村保健センター	事前のお申し込みは不要です。直接お越しください。	0263-67-4586(麻績村保健センター)	
生坂村	こころの相談会	精神科医が住民の心の相談に応じます。	月4回(6、9、12、3月)15時～	6043-1 生坂村健康管理センター	事前にお電話でお申し込みください。	生坂村健康管理センター0263-69-3500	

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
生坂村	広報誌等での啓発	村広報誌に自殺予防週間、自殺対策強化月間及び、相談窓口について掲載します。	年2回(8月号、2月号)	5493-2生坂村役場		生坂村健康管理センター0263-69-3500	
山形村	精神障害者当事者の会(デイケア)	精神疾患を持った方たちの自殺予防を図ることを目的とした、保健師や看護師による相談支援事業。悩みや困難を抱える人たちが集い話し合う場を設けることで、心のケアを図り心の病気や悩み事の軽減を図る。	年18回開催 毎月1~2回、金曜日9:30~15:00	東筑摩郡山形村4520-1 保健福祉センターいちいの里	基本的に対象者へお声掛けさせて頂いております。その他、参加ご希望の場合は、事前にご連絡をお願いします。	山形村保健福祉課0263-97-2100	連絡なしの当日のご参加はご遠慮いただいております。事前にご相談ください。
山形村	健康相談	こころと身体の健康について、保健師が相談に応じます。	随時	東筑摩郡山形村4520-1 保健福祉センターいちいの里	事前に電話にてご連絡ください。	山形村保健福祉課0263-97-2100	
朝日村	こころの健康相談	保健師がメンタルヘルスに関する相談を受けます。	通年 随時 平日8:30~17:15	朝日村大字古見1555番地1	事前に電話にてご連絡ください。	朝日村住民福祉課住民福祉係電話:0263-99-4102(直通)	
筑北村	健康相談	心と身体に関すること、その他の悩みや心配事に保健師が相談に応じます。	随時	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	事前に電話にてご連絡ください。	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	
筑北村	広報紙等での啓発	8月末発行の村回覧板に自殺対策強化月間及び相談窓口について掲載します。	令和4年8月	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)		筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	
筑北村	精神保健相談	精神科医師による相談会です。相談時間はお一人30分程度です。	年4回(6月,9月,12月,3月) 13時30分~16時	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	事前にお申し込みください。	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	時間は要相談
筑北村	こころの健康相談	こころの健康等について、臨床心理士が相談に応じます。	毎月2回	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	事前にお申し込みください。	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	時間は要相談
大町市	こころと身体の相談	心と身体の健康に関する相談を受け付けています。(保健師が対応)	通年平日8:30~17:15(閉庁日を除く)	大町1058-13 大町市中央保健センター	事前にお電話でお申し込みください。	0261-23-4400	
大町市	消費生活相談・多重債務相談	消費生活相談と多重債務相談を受け付けています。	平日8:30~17:15(祝日・年末年始は除く)	大町3887 大町市役所1階 消費生活センター	事前にお電話でお申し込みください。	0261-22-0420	
大町市社会福祉協議会	心配ごと相談	民生委員・司法書士等が、生活の中での困りごとの相談をお受けします。	月2回	大町1129 大町市総合福祉センター内 大町市社会福祉協議会	事前にお電話でお申し込みください。	0261-22-1501	
大町市	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	ホームページ上のリンク先で、心の健康についてチェックできるシステム。相談先の紹介もしています。				市のホームページからアクセス	
池田町	各種(こころ、生活)相談	相談員による個別相談	月~金 8:30~17:15	2005-1やすらぎの郷内	電話又は来庁下さい	0261-61-5000	
松川村	各種(こころ、生活)相談	社会福祉士、精神保健福祉士による個別相談	月~金 8:30~17:15	64-1 松川村保健センター	電話、または来庁下さい。	0261-62-3290(松川村保健センター)	
白馬村	心の相談会	臨床心理士による心の相談会を行います。	3月28日(火)10:00~15:00	大字北城7025番地 白馬村保健福祉ふれあいセンター	お気軽にご相談ください。	電話0261-85-0713(白馬村役場健康福祉課)	匿名での予約も可能です
小谷村	こころの悩み相談	こころの悩みに関する相談を受け付けています(午前中は電話相談、午後は面談相談)	通年 第2・4水曜日10:00~12:00 13:00~15:00	大字中小谷丙131番地	電話相談は相談日に直接申し込みください。面談相談は事前に電話での申し込みが必要です。	0261-82-2570(小谷村役場住民福祉課健康推進係)	
須坂市	自殺対策キャンペーン	啓発用ティッシュ、相談電話の周知カード・ハンカチ型リーフレット配布、ホームページへ周知、ゲートキーパー養成講座動画の放送を行います。	2022年9月、2023年3月	市役所、関係機関等の窓口にて実施		026-248-9023(須坂市保健センター)	2022年9月、2023年3月
須坂市	うつ病の方の家族教室	保健師によるうつ病の方の家族の相談及び集える場の提供を行います。	2023年3月16日(木)	大字須坂1528番地の1 須坂市保健センター	事前にお電話でお問い合わせください。	026-248-9023(須坂市保健センター)	

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考	
須坂市	ゲートキーパー養成	長野県の市民向けゲートキーパー養成講座動画に須高3市町村の相談窓口を加えた須高版のゲートキーパー養成講座の動画を(株)Goolightが製作し、9月(自殺予防週間)、3月(自殺対策強化月間)に放送。須坂市子育て応援アプリ、Twitterにて放送日時を周知	9月(自殺予防週間)、3月(自殺対策強化月間)				026-248-9024(須高精神保健福祉連絡協議会)	須高精神保健福祉連絡協議会は、須坂市、小布施町、高山村が連携し、精神保健に関する知識の普及及び団体支援を実施し、地域の精神保健の向上を図るため設置しています。
千曲市	保健師による健康相談	保健師による相談支援が受けられます	通年 平日8:30~17:15 ※祝日除く	杭瀬下二丁目1番地	随時ご相談いただけます。	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)		
千曲市	精神保健相談会	こころの健康、悩みについて精神科医に相談ができます	令和4年3月15日13:30~16:30	杭瀬下二丁目1番地	事前に電話でお申込みください。	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)		
千曲市	ひきこもり支援(本人と家族のためのつどい)	家族支援員及び保健師による相談、集いの場の提供		杭瀬下二丁目1番地	事前に電話でお申込みください。	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)		
千曲市	精神障害者家族会	保健師による相談、集いの場の提供		杭瀬下二丁目1番地	事前に電話でお申込みください。	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)		
千曲市	メンタルチェックシステム「こころの体温計」	ホームページのリンク先で、こころの健康についてチェックできるシステム。相談先一覧も掲載しています。			市のホームページからアクセス	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)		
坂城町	こころの健康相談	こころの健康についての相談を受け付けています	令和5年3月1日(水)	大字坂城10050番地	一日3件までの予約制です。	0268-75-6230(坂城町保健センター)	お電話でお申し込みください。	
小布施町	心のサポート相談	心の健康に関する相談を受け付けています。	通年 毎週金曜日 13:30~15:00 ※祝日除く	大字押羽265-1 おぶせフラワーセンター2階相談室	時間内にお電話で面接時間をご予約ください	026-214-6651		
高山村	こころの相談室	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年 第2・第3・第4水曜日 9:00~12:00 ※祝日除く	大字牧130番地1	事前の申し込みが必要です。	保健予防係電話:026-242-1202		
飯綱町	心の健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年毎月1回4~11月17:30~19:30、12~3月13:30~15:30	牟礼2220番地	一人1時間程度で予約が必要。	飯綱町健康管理センター(電話026-253-6841)		
小川村	こころの相談室	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月1回 13:30~16:00 保健師、精神保健福祉士による相談会	高府13450-1	入場無料です。事前にお電話でお申込みください。	小川村保健センター 電話:026-269-2104		
小川村社会福祉協議会	心配ごと相談	民生委員・行政相談委員などが、生活の中で困りごとの相談をお受けします。	月1回 9:00~12:00	高府8800-8	事前の申し込みは不要です。直接お越しください。	小川村社会福祉協議会 電話:026-269-2255		
中野市	こころの健康相談	精神科医師による個別相談を実施しています。	毎月1回午後2:00~4:00	西一丁目1番7号(中野保健センター)	事前にお電話でご予約ください。	0269-22-2111(健康づくり課)		
中野市	健康相談	保健師による個別相談を実施しています。	通年 8:30~17:15(土曜日・日曜日祝日除く)	三好町一丁目3番19号(中野市役所健康づくり課)	事前の申し込みは不要です。	電話相談:0269-22-2111(健康づくり課)メール相談:kenko@city.nakano.nagano.jp		
中野市	自殺対策普及啓発	啓発用パンフレット・相談窓口案内の配布		三好町一丁目3番19号(中野市役所健康づくり課)		0269-22-2111(健康づくり課)		
飯山市	対面型相談支援事業こころHOT相談	心の悩みや症状に苦しむ方や、その家族、見立てを必要とする支援関係者が精神保健福祉の専門家へ相談することができます。	年3回実施	大字飯山1110-1	事前にお電話でお申込みください。	0269-67-0727(飯山市保健福祉課直通)		
飯山市	広報誌、市内テレビ(iネット)による啓発	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、心の健康についての知識の啓発、相談窓口の周知を行っています。	市報3月号、9月号	大字飯山1110-1				
飯山市	防災無線による啓発	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、相談窓口の周知を行っています。	3月、9月	大字飯山1110-1				

令和4年度 自殺対策強化月間における市町村の取組み

市町村名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
山ノ内町	こころの健康相談	精神科医・保健師による個別相談	年3回 5月・10月終了 2月16日	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1	事前の申し込みが必要です	0269-33-3116	
山ノ内町	健康相談	保健師による個別相談	毎週月曜日午前中	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1	申し込み不要	0269-33-3116	
山ノ内町	自殺対策普及啓発	啓発用パンフレット・相談窓口案内の配布		下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1		0269-33-3116	
山ノ内町	こころの健康講演会	精神科医等から自殺と関係の深い疾患について講話	冬に開催 12月に実施	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1		0269-33-3116	
木島平村	健康相談・介護相談	保健師が健康に関する相談をお受けします。	毎月第2木曜日 9:00～11:00	往郷908-3(保健センター)	予約不要。直接来庁ください。	0269-82-3111(民生課健康福祉係)	
木島平村	心の健康講演会	こころの健康についての講演会を行っています。	年1回不定期	未定	感染対策のため事前にお申し込みください。	0269-82-3111(民生課健康福祉係)	開催詳細未定
木島平村社会福祉協議会	心配ごと相談	民生委員・行政相談委員などが、生活の中での困りごとに関する相談をお受けします。	毎月第1水曜日 9:00～12:00	往郷908-3(保健センターリハビリ室)	予約不要。直接来庁ください。	0269-82-4888(木島平村社会福祉協議会)	
栄村	健康・暮らし・法律のなんでも相談会	医師、弁護士、保健師等が様々な相談に応じます。	令和5年3月4日(土) 10:00～12:00	大字北信3433	相談無料です。事前の申し込みは不要です。	0269-87-3020 栄村役場民生課	
長野市	専門医による精神保健福祉相談(通年)	精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	毎月第2、第4金曜日(第3金曜日(不定期)) 13:00～16:30	若里6丁目6番1号	事前に電話でご予約ください。	026-226-9965(長野市保健所健康課難病精神保健担当)	
長野市	保健師による精神保健福祉相談(通年)	精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	月～金(休祝日を除く)8:30～17:15	若里6丁目6番1号		026-226-9965(長野市保健所健康課難病精神保健担当)	
長野市	こころの相談専用電話(通年)	自殺にこころが傾いている方、精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	月～金(休祝日を除く)9:30～16:00	若里6丁目6番1号		026-227-4455(長野市保健所健康課こころの相談専用電話)	
木祖村	こころの健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月1回、保健師・精神保健福祉士による相談会	木曾郡木祖村荻原1191-1	予約不要。直接会場までお越しください。	0264-36-2001(木祖村役場 住民福祉課 保健係)	日程は保健だよりに掲載されます。
木祖村	木祖村健康相談ダイヤル	24時間、年中無休の電話相談を受け付けています。	毎日24時間	木曾郡木祖村荻原1191-1		電話相談:0120-131-437	木祖村住民対象の電話相談です。
信濃町	こころの健康相談	こころの健康について、精神保健福祉士がご相談に応じます。	月1回(広報誌、ホームページにて日程をお知らせします)	大字柏原380 信濃町保健センター(信越病院となり)	事前にお電話でご予約ください。	026-255-3112(信濃町住民福祉課保健予防係)	1日3人まで。1件あたり1時間程度です。
信濃町	保健師による相談	随時、保健師がご相談に応じます。	随時	大字柏原428-2 信濃町役場住民福祉課	いつでもご相談ください。	026-255-3112(信濃町住民福祉課保健予防係)	