



こころの悩みひとりで抱えていませんか？ ～自殺予防ホットライン相談機関のご案内～



私たちは誰も色々なストレスを抱えています。

「悩みは自分ひとりで解決しなければならない…」 「どうしようもなくなってから相談すればいい…」 このように考えてはいませんか？

「このくらい大丈夫」と思っている、ストレスが長く続いたり、いくつものストレスが重なりあうと、うつ病などの心の不調に陥り、仕事や生活に支障をきたしてしまいます。

こころの悩みひとりで抱えないでください。まずは、ご相談ください。

分野	相談内容	相談窓口・関係機関	電話番号	受付時間
健康	こころと体の悩み	今金町保健福祉課健康づくりグループ	0137-82-2780	平日8:30～17:15
		八雲保健所健康推進課健康支援係	0137-63-2168	平日8:45～17:30
	女性の健康	女性の健康サポートセンター(八雲保健所)	0137-63-2168	平日8:45～17:30
心	こころの悩み 自殺問題	今金町保健福祉課健康づくりグループ	0137-82-2780	平日8:30～17:15
		こころの電話相談	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00
		北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
		北海道精神保健福祉センター	011-864-7000	平日8:45～17:30
		こころの健康相談(八雲保健所)	0137-63-2168	月1回(要予約)
高齢者	高齢者の介護福祉 虐待・認知症 成年後見等	今金町地域包括支援センター	0137-82-2780	平日8:30～17:15
	高齢者虐待	北海道高齢者虐待総合相談・虐待防止センター	011-251-2525	平日9:00～17:00
	認知症	北海道認知症コールセンター	011-204-6006	平日10:00～15:00
障がい者	就労活動	道南しょうがい者就業・生活支援センターすてっぷ	0138-34-7177	月～土9:00～18:00
	発達障がい	発達障がい者支援センターあおいそら	0138-46-0851	月～土9:00～17:00
	障がい全般	障がい者支援センターぱすてる	0138-34-2611	24時間
		指定相談支援事業所ひかり	0137-83-8115	24時間
	今金町保健福祉課保険医療グループ	0137-82-2780	平日8:30～17:15	
福祉生活	生活・福祉に関する相談	今金町社会福祉協議会	0137-82-0557	平日8:30～17:15
DV	配偶者やパートナーからの暴力	北海道立女性相談援助センター (女性相談専用ダイヤル)	011-666-9955	平日9:00～17:00 配偶者等からの暴力に係る相談 平日17:30～20:00 土日祝9:00～17:00も受付
		性暴力専用ダイヤル (北海道家庭生活総合カウンセリングセンター)	011-211-8286	平日10:00～17:00
		配偶者暴力相談支援センター(檜山)	0139-52-5785	平日9:00～17:00
		DV被害男性用相談 (上記配偶者暴力相談支援センターでも相談可能)	011-661-3210	平日9:00～17:00
	一時保護(女性)	ウィメンズネット函館	0138-33-2110	平日10:00～16:00 (緊急時は常時対応)
金融・経営	多重債務	今金町くらし安心課防災・住民生活グループ	0137-82-0111	平日8:30～17:15
		函館市消費生活センター	0138-26-4646	月～土10:00～16:00 日・祝11:00～16:00
	多重債務者の貸付自粛	日本貸金業協会北海道支部	011-222-6033	平日9:30～17:30
	中小企業への融資	檜山振興局産業振興部商工労働観光課	0139-52-6641	平日8:45～17:30
	経営・金融	北海道中小企業総合支援センター道南支部	0139-82-9089	平日9:00～17:00
消費生活	貸金業の利用相談	苦情相談(日本貸金業協会)	0570-051-051	平日9:00～17:30
	商品・サービス等のトラブル	北海道立消費生活センター	050-7505-0999	平日9:00～16:30
		今金町くらし安心課防災・住民生活グループ	0137-82-0111	平日8:30～17:15

問合せ先 今金町保健福祉課健康づくりグループ

☎0137-82-2780

✉imk-kenka@town.imakane.lg.jp

裏面もご確認ください

分野	相談内容	相談窓口・関係機関	電話番号	受付時間
依存症	薬物・アルコール ギャンブル等依存症	今金町保健福祉課健康づくりグループ	0137-82-2780	平日8:30~17:15
		八雲保健所健康推進課健康支援係	0137-63-2168	平日8:45~17:30
自死遺族	自死遺族の相談	自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	木11:00~19:00
		八雲保健所健康推進課健康支援係	0137-63-2168	平日8:45~17:30
生活安全・ 犯罪被害	ストーカー・家庭内暴力 子どもの非行等	北海道警察相談ダイヤル	#9110	24時間
		北海道被害者相談室	011-232-8740	平日10:00~16:00
		北海道暴力追放センター	0138-35-5982	平日9:00~17:00
	性犯罪	道警性犯罪被害110番	固定電話(無料) 0120-677-110	固定電話 平日8:45~17:30 携帯電話24時間
			携帯電話(有料) 011-242-0310	
	犯罪被害者・その家族	法テラス(犯罪被害者支援ダイヤル)	ナビダイヤル 0570-079714	平日9:00~21:00 土9:00~17:00
		犯罪被害者相談 (北海道家庭生活総合カウンセリングセンター)	011-232-8740	平日10:00~16:00
	家庭生活全般	家庭生活電話相談	011-261-0811	月~土10:00~16:00
			011-232-1956	
			011-251-5394	
家出人の届出	せたな警察署	0137-84-6110	24時間	
交通事故	北海道交通事故相談所	011-204-5220 IP電話050-3533-4703	平日9:00~16:30	
青少年・ 子ども	児童虐待 子どもの福祉	児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間
		北海道函館児童相談所	0138-54-4152	平日8:45~17:30
	いじめ 不登校等	今金町教育委員会	0137-82-3488	平日8:30~17:15
		子ども相談支援センター(北海道教育委員会)	0120-3882-56	24時間
		檜山教育局教育相談電話	0139-52-1123	平日8:45~17:30
	非行・犯罪被害 いじめ・児童虐待等	少年相談110番(北海道警察)	0120-677-110	平日8:45~17:30
	いじめ、児童虐待等	子ども人権110番(法務省)	0120-007-110	平日8:30~17:15
	子育てに関する相談	今金町保健福祉課健康づくりグループ	0137-82-2780	平日8:30~17:15
		今金町子育て支援センター	0137-82-3810	平日8:30~17:15
子どもの相談全般	チャイルドライン(18歳以下対象)	0120-99-7777	月~土16:00~21:00	
ひとり親家庭の就業 相談・自立支援	母子家庭等就業・自立支援センター (社会福祉法人 函館市民生事業協会)	0138-24-8040	平日9:00~17:00	
子どもの発達	今金町子ども発達支援センターきらきらクラブ	0137-82-2512	平日9:30~17:15	
労働	労働問題 職場のメンタルヘルス	北海道労働相談ホットライン	0120-81-6105	平日17:00~20:00 土13:00~16:00
		中小企業労働相談所(檜山)	0139-52-6641	平日9:00~17:30
		函館労働基準監督署内総合労働相談コーナー	0138-87-7600	平日9:00~16:30
	就労活動	はこだて若者サポートステーション(若年者向け)	0138-22-0325	平日10:00~17:00
		ジョブカフェ・ジョブサロンはこだて(中高年向け)	011-209-4510	平日10:00~18:00
	ハローワーク八雲	0137-62-2509	平日8:30~17:15	
その他	家事事件(離婚・成年 後見関係等)申し立て 手続き等	函館家庭裁判所八雲出張所	0137-62-2494	平日8:30~17:00
	各種法律問題全般	ひやま北部法律相談センター (会場:せたな町民ふれあいプラザ)	0138-41-0232	第2金曜日 13:00~16:00 (予約制・先着順)
		やくも法律相談センター (会場:はびあ八雲)	0138-41-0232	第2.4金曜日 13:00~17:00 (予約制・先着順)
	法テラス八雲法律事務所	050-3383-8366	平日9:00~17:30 (予約優先)	

問合せ先 今金町保健福祉課健康づくりグループ

☎0137-82-2780

✉imk-kenko@town.imakane.lg.jp

裏面もご確認ください