

# こころの健康と生活に関する各種相談・支援の窓口

## ◆こころの健康に関する相談

機 関 ・ 団 体 名	所 在 地	電 話
北広島市役所 ☆精神保健・障がい者・高齢者の相談 相談専用メールアドレス	北広島市中央4丁目2番地1 ————— 高齢者・障がい者相談担当 soudan@city.kitahiroshima.lg.jp	372-3311
千歳保健所 健康推進課	千歳市東雲町4丁目2	0123-23-3175
北海道立精神保健福祉センター	札幌市白石区本通 16 丁目北6番 34 号	864-7000
こころの電話相談統一ダイヤル 0570-064-556 月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 10:00～16:00 (12/29～1/3 を除く)		
北海道ひきこもり成年相談センター	札幌市白石区平和通 17 丁目北1番 13 号	863-8733

## ◆高齢者・障がい者の相談

北広島市役所保健福祉部 高齢者・障がい者相談担当 相談専用メールアドレス soudan@city.kitahiroshima.lg.jp		372-3311	
障がい者生活支援センターみらい	北広島市南町4丁目1番地1	376-7776	
障がい者就労支援センターめーでる	北広島市朝日町2丁目6番地9	372-5525	
高 齢 者	北広島市きた高齢者支援センター	北広島市西の里347番地4	375-5888
	北広島市みなみ高齢者支援センター	北広島市白樺町1丁目8番地2	372-8110
	北広島市にし高齢者支援センター	北広島市大曲南ヶ丘1丁目1番地5	370-3922
	北広島市ひがし高齢者支援センター	北広島市朝日町5丁目1番地2	211-8520

## ◆いのちの電話 等

北海道いのちの電話 (24時間)	231-4343
自殺予防 いのちの電話 毎月10日 午前8時～翌日午前8時	0120-783-556
よりそいホットライン *音声ガイダンスに従い、相談内容を選んでください ①暮らしの中で困っていること、気持ちや悩みを聞いてほしい方 ②外国語による相談 (Helpline Foreigners) ③性暴力や同性愛などに関わる相談 ④性別や同性愛などに関わる 相談 ⑤自殺を考えるほど思い悩んでいる方 ⑥被災者の方で困っている方	0120-279-338

## ◆精神科救急情報センター (緊急の精神科受診に関する電話相談のみ)

札幌市精神科救急情報センター 平日 17:00～翌9:00、土日祝日 9:00～翌9:00	緊急時のみ 204-6010
--	-------------------

## ◆医療機関・相談窓口検索

北海道医療機能情報システム (北海道) <a href="http://www.mi.pref.hokkaido.lg.jp/hokkaido/ap/qq/men/pwtpmenuult01.aspx">http://www.mi.pref.hokkaido.lg.jp/hokkaido/ap/qq/men/pwtpmenuult01.aspx</a>
いきる・ささえる相談窓口 (自殺予防総合対策センター) <a href="http://jssc.ncnp.go.jp/archive/old_csp/ikirusasaeru/index.html">http://jssc.ncnp.go.jp/archive/old_csp/ikirusasaeru/index.html</a>
「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 一心の健康保持と自殺や過労死の予防— <a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a>