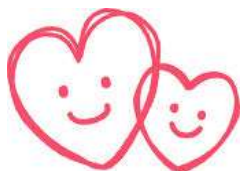


〇●〇 話してください、あなたの気持ち 〇●〇



ひとりではかかえきれない悩みや苦しみ・・・不安・・・

誰かに話してみることで、解決するかもしれません。

まずは、相談してみましよう。秘密は守られます！！

市健康増進課では毎月カウンセラーによる相談（要予約）と、保健師の電話相談日を設け、「**こころの健康相談会**」を実施しています。
「夜眠れない」「憂鬱な気分が続く」等の心の病気が心配な人は御相談下さい。



中央市健康増進課
中央市地域包括支援センター
中央市福祉課
中央市子育て支援課

274-8542
274-8556
274-8544
274-8557

山梨県いのちのセーフティーネット相談窓口

(一部抜粋)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	
心と体	精神保健福祉センター	055-254-8644	平日 8:30~17:15 (但し、祝日と年末年始を除く)	
	自殺防止センター	055-254-8651	平日 8:30~17:15 (但し、祝日と年末年始を除く)	
	ストレスダイヤル	055-254-8700	平日 9:00~12:00 / 13:00~16:00 夜間 木 16:00 ~ 19:00 (但し、祝日と年末年始を除く)	
	こころの健康相談統一ダイヤル (自殺防止電話相談)	0570-064-556	平日 9:00~12:00 / 13:00~16:00 夜間 火~土 16:00 ~ 22:00 (但し、祝日と年末年始を除く)	
	山梨県ひきこもり相談窓口	055-254-7231	平日 9:00~12:00 / 13:00~16:00 (但し祝日と年末年始を除く)	
	山梨いのちの電話	055-221-4343	火~土 16:00~22:00	
	東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応	
	国際ビュッゲーズ 東京自殺防止センター	03-5286-9090	20:00~翌朝5:30 (年中無休) 火のみ17:00~翌朝2:30 木のみ20:00~翌朝2:30	
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応	
心と体の悩み	中北保健福祉事務所(中北保健所)	0551-23-3448	平日 8:30~17:15	
難病	山梨県難病相談支援センター	055-223-3241	平日 9:00~16:00	
がん	県立中央病院がん相談センター	055-253-7111 内線1214	平日 9:30~17:00	
	山梨大学医学部附属病院がん相談支援センター	055-273-9872	平日 8:30~17:15	
	市立甲府病院総合相談センター がん相談支援センター	055-244-1111 内線1182	平日 8:30~17:15	
	山梨県がん患者サポートセンター	055-227-8740	平日 8:30~17:00	
お年寄り	お年寄りや介護の悩み	認知症ユビタ(認知症の人と家族の会山梨県支部)	055-222-7711	平日 13:00~17:00
女性	女性の悩み・ 配偶者による暴力	女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	055-254-8635	平日 面接 9:00~17:00 電話 9:00~20:00
	配偶者による暴力	男女共同参画推進センター(びゅあ総合) (配偶者暴力相談支援センター)	055-237-7830	毎日 9:00~17:00 (但し、第2・4月曜日を除く)
	配偶者による暴力	女性の人権ユビタ(甲府地方方法務局)	0570-070-810	平日 面接 9:00~16:00 電話 8:30~17:15

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間
子ども・若者	子育ての悩み	子育て相談総合窓口かるがも（県社会教育課）	055-228-4152 055-228-4153	平日 9:00～16:30 土日祝 9:00～15:30 (但し、第2、第4月曜日と年末年始を除く)
	子ども(18才未満)の悩み	中央児童相談所	055-288-1561	平日 8:30～17:15
		子どもの人権110番（甲府地方事務局）	0120-007-110	平日 8:30～17:15
		チャイルドライン（18歳以下の子ども専用）	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 (但し、年末年始は休み)
	いじめ・不登校	いじめ不登校ホットライン（総合教育センター）	055-263-3711	24時間対応
	非行等少年問題の悩み	ヤングテレホンコーナ	055-235-4444	平日 8:30～17:00 (但し、祝日と年末年始を除く)
若者の就労	山梨県若者サポートステーション	055-244-3033	月～金 9:00～18:00 土曜 10:00～15:00 月1回不定期 (日・祝日・年末年始・夏季休暇は休み)	
障害者	障害者と家族の悩み	障害者110番（山梨県障害者福祉協会）	055-254-6266	火～土 9:00～16:00
	障害者虐待に関する相談	山梨県障害者権利擁護センター	055-225-3733	24時間対応
経営者	経営や倒産危機に関する悩み	やまなし産業支援機構	055-243-1888	平日 8:30～17:15
		山梨県よろず支援拠点	055-243-0650	平日 8:30～17:15
		山梨県中小企業団体中央会	055-237-3215	平日 9:00～17:15
		山梨県商工会連合会	055-235-2115	平日 8:30～17:15
経営者・労働者	労働者のメンタルヘルス対策全般	山梨県産業保健総合支援センター	055-220-7020	平日 9:00～17:00
労働者	メンタルヘルスを含めた労働者の健康相談	中北地域産業保健センター	055-220-7020	平日 9:00～17:00
	職場内のいじめ嫌がらせ、労働条件等	山梨労働局総合労働相談コーナー	055-225-2851	平日 8:30～17:15
		甲府労働基準監督署	055-224-5620	平日 8:30～17:15
		中小企業労働相談所（県民生活センター内）	055-223-1366	平日 8:30～17:00
お金	消費者トラブル	山梨県県民生活センター	055-235-8455	平日 8:30～17:00
	多重債務	全国ワザワザ・生活再建問題被害者連絡協議会	0120-996-742	24時間対応
法律	法的トラブル	法テラス山梨	0570-078326 050-3383-5411	平日 9:00～17:00
		山梨県弁護士会法律相談センター（要予約 有料の場合もあり）	055-235-7202	平日 9:00～17:00
		山梨県司法書士会総合相談センター	055-253-2376	平日 9:00～17:00
人権	いじめ・体罰・差別等	みんなの人権110番（甲府地方事務局）	0570-003-110	平日 8:30～17:15
犯罪・生活の安全	犯罪被害者等総合支援	山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180	平日 8:30～17:15
	警察安全相談	警察総合相談室	#9110または 055-233-9110	24時間対応
		警察署	南甲府	055-243-0110



美り豊かな生活文化都市

中央市

