** 心の悩みにおける相談窓口一覧**

**【福島県による心の健康相談窓口】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 県北保健福祉事務所 | ℡ 024-534-4300 | 福島市役所 | ℡ ０２４-５２５-３７４６ |
| 県中保健福祉事務所 | ℡ 0248-75-7811 | 郡山市保健所 | ℡ ０２４-９２４-２１６３ |
| 県南保健福祉事務所 | ℡ 0248-22-5649 | いわき市保健所 | ℡ ０２４６-２７-８５５７ |
| 会津保健福祉事務所 | ℡ 0242-29-5275 | 〈受付時間〉  月～金　　8:30～17:15  電話または来所相談を受け付けています。 | |
| 南会津保健福祉事務所 | ℡ ０２４１-６３-０３０５ |
| 相双保健福祉事務所 | ℡ ０２４４-２６-１１３２ |
| 精神保健福祉センター | ℡ ０２４-５３５-３５５６ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| こころの健康相談ダイヤル | ℡ ０５７０-０６４-５５６  (ナビダイヤル) | 〈受付時間〉  月～金　　9:00～17:00 |

**【最寄りの精神科医療機関】**

|  |
| --- |
| 最寄りの保健福祉事務所で相談できます。  また、福島県ホームページ「ふくしま医療情報ネット」から検索できます。  https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx |

**【生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 福島いのちの電話 | ℡ ０２４-５３６-４３４３ | 〈受付時間〉  毎日　10:00～22:00  毎月第３土  22:00～翌日10:00 |
| 岩手・宮城・福島専用  よりそいホットライン | ℡ 0120-279-226 | 〈受付時間〉  ２４時間　365日 |
| ＳＮＳ等による  相談の案内 | <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html>　（「厚生労働省　　SNS」で検索） |  |

**【職場でのメンタルヘルス不調などの相談窓口案内】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 | https://kokoro.mhlw.go.jp/  福島県 |  |