

— あなたの勇気が解決の第一歩 —

# ひとりで悩まないで。こころの健康に関する身近な機関のご案内

＜相談機関＞ ご本人でなくても可能です。

| 名 称                                | 電話番号                         | 備 考                                                  |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------|
| 横手市福祉環境部 保健衛生課 健康企画・健康増進担当         | 0182-35-2185                 | 保健師等による健康相談                                          |
| 横手市福祉環境部 社会福祉課 障害福祉担当              | 0182-26-2112                 |                                                      |
| 横手地域局 保健センター                       | 0182-33-9600                 |                                                      |
| 増田地域局 福祉保健課                        | 0182-45-5514                 |                                                      |
| 平鹿地域局 ゆとり館                         | 0182-24-0007                 |                                                      |
| 雄物川地域局 福祉保健課                       | 0182-22-2157                 |                                                      |
| 大森地域局 福祉保健課                        | 0182-26-4030                 |                                                      |
| 十文字地域局 福祉保健課                       | 0182-42-5113                 |                                                      |
| 山内地域局 福祉保健課                        | 0182-53-2933                 |                                                      |
| 大雄地域局 福祉保健課                        | 0182-52-3905                 |                                                      |
| 横手市社会福祉協議会<br>(旧町村社会福祉協議会)各福祉センター  | 0182-36-5377                 | 様々な困り事相談                                             |
| 秋田県平鹿地域振興局 福祉環境部<br>(横手保健所・南福祉事務所) | 0182-32-4005<br>0182-32-3294 | 精神保健相談 第2・4水曜日<br>(精神科医師による相談。予約が必要です。)              |
| 南児童相談所                             | 0182-32-0500                 |                                                      |
| 秋田県精神保健福祉センター<br>こころの電話            | 018-892-3773<br>018-892-3939 | (精神科医師・臨床心理士・保健師による相談)<br>月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 |



＜その他の相談窓口とホームページ＞

| 名 称          | 電話・ホームページ                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 秋田いのちの電話     | 018-865-4343<br>※月～土 12:00～21:00                              |
| 東京いのちの電話     | 03-3264-4343<br>※24時間「眠らぬダイヤル」                                |
| うつ病の予防・治療委員会 | <a href="http://www.jcptd.jp/">http://www.jcptd.jp/</a>       |
| うつ・不安啓発委員会   | <a href="http://www.utu-net.com/">http://www.utu-net.com/</a> |

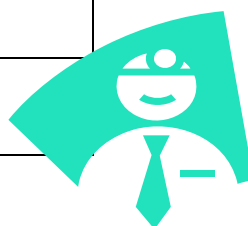


＜その他の相談窓口＞

| 名 称                         | 電話番号                          | 備 考                                  |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 蜘蛛の糸                        | 090-9032-9197<br>018-832-8825 | 倒産中小企業主の相談など<br>金・土(祝日除く) 9:00～20:00 |
| 秋田弁護士会法律相談センター              | 018-862-3770                  | 各種法律相談全般                             |
| 高齢者総合相談センター シルバー110番        | 018-829-4165                  | 火～日 9:00～17:00                       |
| 障害者110番                     | 018-863-1290                  | 月～金(祝日除く) 9:00～16:00                 |
| 子ども・家庭110番                  | 0120-42-4150<br>018-824-4152  | 休日 10:00～19:00<br>平日 10:00～20:00     |
| 地域産業保健センター<br>(横手市・湯沢市・雄勝郡) | 0183-79-6681                  | 職場における心の健康づくりの相談                     |
| 秋田県生活センター                   | 018-835-0999                  | 消費生活に関する相談<br>月～金(祝日除く) 9:00～17:00   |

＜医療機関＞

| 名 称                  | 電話番号         | 備 考                                                                                      |
|----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平鹿総合病院 心療センター(火・水・木) | 0182-32-5121 | ※初めての方は、水・木曜日をお願いします。                                                                    |
| 市立横手病院 心療内科          | 0182-32-5001 | 火・木曜日(H18・4月より火曜日のみ)<br>※予約が必要です。<br>ご本人でなくても可能です。                                       |
| 横手興生病院               | 0182-32-2071 | デイ・ナイトケア、<br>重度認知症デイケア、<br>特殊外来(火・木曜日 14:00～15:30)<br>心理療法、作業療法、木曜日断酒グループ、<br>各種社会復帰施設あり |
| 湊クリニック               | 0182-35-1008 | 土曜日の診療あり。木曜日休診。<br>※予約は必要ありません。                                                          |



＜主なグループ活動＞

| 名 称                              | 電話番号         | 備 考                                           |
|----------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|
| 横手断酒会<br>代表 草薙 善一                | 0182-32-1061 | 第2・4日曜日 13:00～15:00<br>横手市女性センター(旧働く婦人の家))    |
| うつ教室<br>平鹿地域振興局 福祉環境部<br>児童・障害者班 | 0182-32-3294 | 第3木曜日<br>13:30～15:30                          |
| おしゃべりサロン<br>横手市平鹿町ゆとり館           | 0182-24-0007 | 第2水曜日 13:30～15:00<br>※老若男女問わずどなたでも<br>参加可能です。 |

