

精神保健福祉相談のご案内

緊急に精神科医療・相談が必要になったときのために



医療機関が開いていない時間に、精神的に急に具合が悪くなったり不安が強くなったりしてどうしたらいいか困ったことはありませんか？

長野県在住で緊急に精神科医療を必要とする方や家族のための電話相談窓口「精神科救急情報センター」が、平成23年2月1日から、24時間365日対応となりました。

日ごろから心の健康状態について考えることや、かかりつけの精神科医療機関がある方は、具合が悪くなった時の対応や連絡先を主治医とよく相談しておくことが大切です。

「我が家の精神科救急体制」を考えておきましょう



かかりつけの精神科医療機関があれば、まず主治医に相談する

平日昼間の連絡先	
休日・夜間の連絡先	



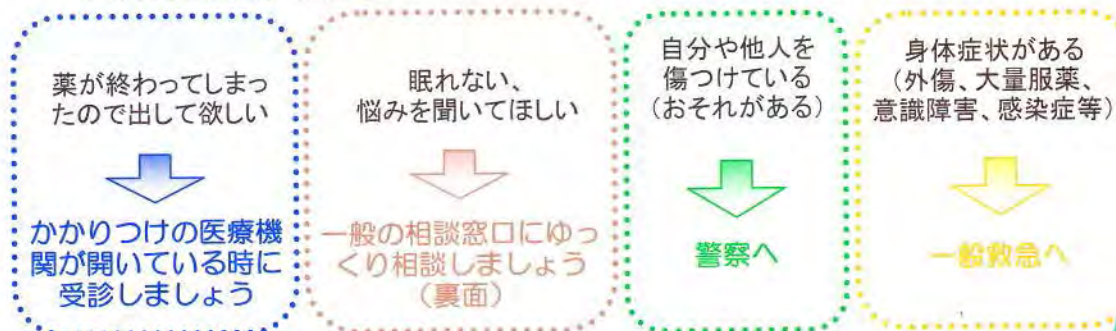
それでも困ったときは・・・精神科救急情報センター「りんどう」へ

専用電話番号 (0265) 81-9900	
開設時間	24時間 365日



精神科救急情報センター  
りんどう

【利用のご注意】情報センターではこのような場合の相談は受けられません



\*酒に酔っている状態の時は、相談に応じることができません

\*医療機関の紹介窓口ではないので、受診のご要望に応えられない場合もあります



## 緊急事態になる前に 早く気づいて「心のSOS」

心の病気は、ある日突然救急車が必要になるような始まり方はまれで、少し前から「なんとなく普段と様子が違う」という徴候が見られると言われます。この時期に早く気がつき、相談窓口にご相談したり精神科や心療内科を受診することが大切です。

### こんなときは早めに下記の窓口にご相談しましょう

\* 精神科救急情報センターへの相談はできません

#### 生活習慣の変化

眠れない、早く目が覚める、熟睡感がない、食欲がない、お酒が増える

#### 気持ちが落ち込む

わけもなく不安、涙が出る、死にたいような気持ちになる

#### 気持ちが高まる

じっとしていられない、喋り出すと止まらない、わくわく・そわそわしている

#### 衝動的・暴力的になる

すぐカッとなる、暴力や暴言、逸脱行動、自分を傷つける

#### 普段出来ていたことができなくなる

家事・育児ができない、学校や会社に行けない

#### 考えすぎたり神経質になる

何かを取られた・狙われている等被害を訴える、戸締りを何回も確認したくなる、恐怖感がある

## 県内の主な精神保健福祉に関する相談窓口 (特に記載のないものは平日8:30~17:15)

相談内容等	相談機関	電話番号
ストレス、うつ、依存症、ひきこもり、自死遺族の悩みなど全般的な心の相談に応じています。	精神保健福祉センター	026-227-1810
“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自死してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談に応じています。	心の健康相談統一ダイヤル (精神保健福祉センター内)	0570-064556 月~金 9:30~16:00 (祝日を除く)
精神科医師等による精神保健相談(一般及び思春期)、社会復帰のための集団指導(デイケア)、家庭訪問等を行っています。  (保健福祉事務所の電話番号は、健康づくり支援課です)	佐久保健福祉事務所	0267-63-3164
	上田保健福祉事務所	0268-25-7149
	諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927
	伊那保健福祉事務所	0265-76-6837
	飯田保健福祉事務所	0265-53-0444
	木曾保健福祉事務所	0264-25-2233
	松本保健福祉事務所	0263-40-1938
	大町保健福祉事務所	0261-23-6526
	長野保健福祉事務所	026-225-9045
	北信保健福祉事務所	0269-62-6104
	長野市保健所	026-226-9960
心とからだに関する健康相談や、障害者自立支援法に関する身近な窓口です。	各市町村 精神保健または障害福祉担当課	* 各市町村役場にご相談下さい
認知症の悩みに関する相談に応じています。	認知症コールセンター	026-226-7830 月~土 10:00~17:00 (日・祝・年末年始を除く)

発行 長野県精神保健福祉センター  
長野県精神保健福祉協議会  
所在地:長野市若里7-1-7 電話:026-227-1810

