ひとりで悩まないで

宮崎市版

こころの電話帳

誰かに話してみませんか？

※掲載内容が変わる場合もありますので、
詳細は各機関にお問い合わせください。

01　こころの健康に関すること

宮崎市保健所 地域保健課　　**※お住まいの地区の担当保健センターにご相談ください。**		
中央保健センター （中央東・中央西・小戸・橘・大宮・東大宮）	0985-82-6650	【月～金*】 【窓口】　8:45～16:30 【電話】　8:30～17:15
佐土原保健センター （住吉・佐土原）	0985-73-1115	
清武保健センター （大淀・大塚・大塚台・生目台・赤江・本郷・木花・青島・清武・田野）	0985-85-1144	
高岡福祉保健センター「穆園館」 （小松台・北・生目・高岡）	0985-82-5294	
宮崎市保健所 健康支援課	0985-29-5286	
宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	【月～金*】　8:30～17:15
こころの電話	0985-32-5566	【月～金*】　9:00～19:00

＊祝日、年末年始を除く

02　死にたいくらい辛い気持ちについての相談

NPO法人宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	【月・水・金・日】20:00～23:00 年中無休
宮崎いのちの電話	0570-783-556 0985-89-4343	【 月・水・金 】 21:00～翌4:00 【 火･木･土･日 】18:00～翌4:00
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	【毎日】　16:00～21:00 【毎月10日】　8:00～翌8:00
お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755	【月・水・金*】　4:00～ 9:00 19:00～20:00 【火・木*】　4:00～ 9:00 【土・日】　4:00～18:00 【祝日・年末年始】4:00～20:00

＊祝日、年末年始を除く

03　幅広い悩みについての相談

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」 （こころの問題、虐待、いじめ、不登校、コミュニケーションなど）	0985-41-7830 （18歳以下無料 0120-730-130）	【月・火・水・金・土*】10:00～17:00 対象 39歳までの子ども・若者、またはその家族、支援者
宮崎市自立相談支援センター「これから」 （生活再建について）	0985-42-9239	【月～金*】9:00～17:00
こころナビゲーション （職場・家族・人間関係・将来のこと）	0985-24-9138 ※予約制	【第2・4木】19:00～、20:00～ 対象　15～40歳
あいのて宮崎 **～にんしん・女性の健康SOS～** （思いがけない妊娠や女性の性・健康の相談）	080-8553-1010	【火・木】 17:00～20:00（受付19:30まで） 【第2・4土】 14:00～17:00（受付16:30まで） ※年末年始は休み、祝日可
宮崎市男女共同参画センター **①パレット相談室** （配偶者などからの暴力を含む、男女共同参画に関する様々な相談） ※男性からの相談も受け付けています。	0985-25-2057	電話相談【月・水～日*】9:00～17:00 （受付16:30まで） 面接相談【月・水～日*】9:00～17:00 ※予約制 法律相談【毎月　第３水】14:00～16:30 ※予約制 メール相談「パレット」ホームページ http：//pal-let.jp/lgbt-soudan/
②性的少数者専用相談窓口 （自分自身のこと、学校・職場でのトラブルなど）	0985-22-0022	電話相談【毎月　第３日】9:00～12:00 メール相談「パレット」ホームページ 随時受付 http：//pal-let.jp/lgbt-soudan/

＊祝日、年末年始を除く

04　その他の相談窓口

こころつなぐライン相談（宮崎市）

市公式ホームページ（宮崎市）

ひなたこころサポート（宮崎県）

まもろうよこころ（厚生労働省）

宮崎市　ライン相談

宮崎市　相談

ひなたこころサポート

まもろうよこころ

令和８年４月　宮崎市 健康支援課