

のべおかこころの電話帳

・・・ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか？・・・

平成 31 年 3 月作成
令和 7 年 3 月改正

健康・こころの悩みに関する相談

* 祝日・年末年始除く

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 相談日・時間 |
|--------------------|--|---------|--------------------------|
| 心と身体の不調、こころの健康など | 延岡市健康長寿課（健康支援係） | 22-7014 | 月～金* 8:30～17:15 |
| | いきいき健康相談電話 | 22-7060 | |
| | 延岡保健所 | 33-5373 | |
| こころの健康、障がい福祉に関すること | 延岡市障がい福祉課 | 22-7059 | 月～金*（お盆除く） 9:00～16:00 |
| | 延岡市地域活動支援センター みなと | 31-3710 | |
| | 延岡市基幹相談支援センター 北部（20-2710）・西部（20-0717）・南部（29-2720） | | |

子育て・家庭問題に関する相談

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 相談日・時間 |
|-------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 保育園等に関すること | 延岡市こども保育課 | 22-7017 | 月～金* 8:30～17:15 |
| 子育て等に関すること | 延岡市おやこ保健福祉課 | 20-7174 | |
| | こども家庭サポートセンター | 20-7250 | |
| | 恒富保育所 子育て支援室 | 22-9470 | 月～金* 9:00～17:00 |
| | 延岡子育て支援センター おやこの森 | 33-0204 | 月～土* 7:00～18:00 |
| | まちなかキッズホーム | 33-7822 | 月曜・お盆・年末年始除く 10:00～17:00 |
| 延岡市子育て支援総合拠点施設 えんキッズ | 20-0351 | 木曜・年末年始除く 9:00～17:00 | |
| 子育て・発達・虐待など | 延岡児童相談所 | 35-1700 | 月～金* 8:30～17:15 |
| 青少年に関すること | 延岡市青少年育成センター | 0120-783-904 | 月～金* 9:00～16:00 |

高齢者に関する相談

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 相談日・時間 |
|-----------|--|---------|-----------------|
| 高齢者に関すること | 延岡市健康長寿課（地域福祉係） | 20-7203 | 月～金* 8:30～17:15 |
| | 各地域包括支援センター 中央（26-7206）・東海（32-5677）・土々呂（20-2244）・南方（39-0591）・ 岡富（21-8568）・恒富南（35-0010）・恒富東（26-2330）・恒富西（32-6550）・ 北方（47-2381）・北浦（45-2457）・北川（46-2127） | | |
| 介護に関すること | 延岡市介護保険課 | 22-7071 | 月～金* 8:30～17:15 |

日常生活の悩みに関する相談

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 相談日・時間 |
|--------------------|---------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| 生活保護に関すること | 延岡市生活福祉課 | 22-7041 | 月～金* 8:30～17:15 |
| 配偶者等からの暴力等に関すること | 延岡市男女共同参画推進室 | 22-7056 | |
| 一般消費契約、多重債務に関すること | 延岡市消費生活センター 宮崎県消費生活センター 延岡支所 | 26-0111 31-0999 | |
| 暴力・DV・ストーカー等に関すること | 延岡警察署（生活安全課） | 22-0110 | 24時間対応 月～金 8:30～17:15 以外は当直対応 |
| 普段の生活の中でのさまざまな相談 | 延岡市社会福祉協議会 ふれあい福祉相談 | 32-6555 | 月～金* 10:00～15:00 弁護士無料相談（第3木曜/要予約） |
| 仕事・生活費等に関すること | のべおか自立相談支援センター | 20-6111 | 月～金* 9:00～16:30 |

その他

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 相談日・時間 |
|----------------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 医療・介護・福祉・子育て・教育・その他 | 延岡市なんでも総合相談センター | 20-7105 | 年中無休 9:00～16:00 |
| さまざまな悩みを幅広く つらい気持ちを夜間に相談できる機関 | こころの電話 | 0985-32-5566 | ①月～金* 9:00～19:00 |
| | 宮崎自殺防止センター | 0985-77-9090 | ②月水金日 20:00～23:00 |
| | 宮崎いのちの電話 | 0570-783-556 0985-89-4343 | ③月水金 21:00～4:00 ④火木土日 18:00～4:00 |
| | お悩み傾聴ダイヤル | 0570-783-755 | 上記①～④の時間以外 |
| | よりそいホットライン | 0120-279-338 | 年中無休 24 時間対応 |
| 子ども・若者のさまざまな悩みに関すること | 宮崎県子ども・若者総合相談センター わかば | 0985-41-7830 | 月火水金土* 10:00～17:00 |

あなたのこころ、お元気ですか？

誰にでも、さまざまなことがきっかけでこころやからだに不調が現れることがあります。
こころの病気のサインに気づき、気になる症状が続くときは、早めに相談しましょう。

自分で感じる症状

- 気分が沈む
- 悲しい
- イライラする
- 集中力がない
- 好きなことでもやりたくない
- 大事なことを先送りする
- 物事を悪い方へ考える
- 決断ができない
- 自分を責める など



周りからみてわかる症状

- 表情が暗い
- 涙もろい
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える など



身体にでる症状

- 眠れない
- 食欲がない
- 便秘がち
- からだがだるい
- 疲れやすい
- 頭痛
- 動悸
- 胃の不快感
- めまい など

いろいろな方法で相談できます

悩みをひとりで抱え、つらい気持ちになっていませんか。
誰かに聞いてもらうことで、こころが軽くなることがあります。
こころがもやもやしたり、ざわついたら、まずは相談してください。



電話で相談したいとき

さまざまな相談先があります。
裏面（のべおかこころの電話帳）をご確認ください。



SNSなどで相談したいとき

生きづらびっと

（NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク）

月～日／
8：00～22：30
（22時まで受付）



あなたのいばしょ

（NPO 法人あなたのいばしょ）

24時間 365日



対面で相談したいとき

精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」

ひきこもり、うつ状態、アルコール問題など、こころの健康や病気に関する不安や悩みのある方、またご家族の方はお気軽にご相談ください。

相談日：第3木曜日 13時～15時
※相談日前日までに予約申込が必要
場所・問合せ：延岡保健所（0982-33-5373）



自死遺族のつどい

自死遺族わかちあいの会「ランタンのつどい」

（NPO 法人国際ビュッゲーズ 宮崎自殺防止センター）

自死により大切な家族を亡くした遺族が、それぞれの気持ちを語りあい、支えあうことを目的としています。

開催日：2・5・8・11月の第4日曜日 14時～16時
※初めての方は13時30分までにお越しください
場所：延岡市民協働まちづくりセンター
問合せ：宮崎県精神保健福祉センター（0985-27-5663）

編集・発行

延岡市 健康福祉部 健康長寿課
〒882-8686
延岡市東本小路2番地1
TEL：0982（22）7014
FAX：0982（26）8227
E-mail：nagaiki
@city.nobeoka.miyazaki.jp

