



# ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか？



## こころとからだの健康

- 不安・イライラ・不眠・アルコール依存症等悩み事がありましたらお気軽にご相談ください。
- 心理カウンセラーによるこころの相談会も予約制で行っております。

|                                |                   |                                        |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------------------|
| 石巻市 健康部 健康推進課                  | 94-9132 / 94-9131 | 月～金 8:30～17:00<br><br>保健師にお気軽にご相談ください。 |
| 河北総合支所 保健福祉課                   | 62-2117           |                                        |
| 雄勝総合支所 保健福祉課                   | 57-2113           |                                        |
| 河南総合支所 保健福祉課                   | 72-2094           |                                        |
| 桃生総合支所 保健福祉課                   | 76-2111 (内線 236)  |                                        |
| 北上総合支所 保健福祉課                   | 67-2113           |                                        |
| 牡鹿総合支所 保健福祉課                   | 45-2113           |                                        |
| 宮城県精神保健福祉センター<br>心の相談電話(センター内) | 0229-23-0302      | 月～金 9:00～12:00<br>13:00～17:00          |
| 東部保健福祉事務所 母子・障害班               | 95-1431           | 月～金 8:30～17:15                         |
| からこころ相談ダイヤル 心の無料相談電話           | 0120-322-016      | 月～日 10:00～16:00<br>※留守番電話対応になる場合もあります  |
| みやぎ心のケアセンター 石巻地域センター           | 98-6625           | 月～金 9:00～17:00                         |

## 仙台 いのちの電話

|                                                    |              |             |
|----------------------------------------------------|--------------|-------------|
| 自殺をはじめとする「こころの危惧(きぐ)」を防ぐため、悩みや不安を抱える方からの相談を受けています。 | 022-718-4343 | 24時間 年中無休   |
| 毎月10日「自殺予防いのちの電話」                                  | 0120-783-556 | 8:00～翌朝8:00 |

## 市民生活・消費者に関すること

|                       |               |                |                |
|-----------------------|---------------|----------------|----------------|
| 市民相談センター<br>(市役所本庁2階) | 市民生活相談、家庭児童相談 | 95-1111 (2534) | 月～金 9:00～17:00 |
|                       | 消費生活相談        | 23-5040 (直通)   | 月～金 9:00～17:00 |
|                       | 少年センター        | 23-6635 (直通)   | 月～木 9:00～17:00 |

## 虐待・DVに関すること

|                             |                |              |                |
|-----------------------------|----------------|--------------|----------------|
| 虐待防止センター<br>(市役所本庁2階)       | 児童、高齢者、障害者虐待相談 | 95-1111      | 月～金 9:00～17:00 |
|                             | DV相談           | 23-6614 (直通) | 月～金 8:30～17:00 |
| 東部児童相談所(児童虐待関係)             |                | 95-1121      | 月～金 8:30～17:15 |
| 緊急時・夜間相談ダイヤル(児童相談所全国共通ダイヤル) |                | 189          | 24時間対応         |

## こころの体温計



※ 特に記載のない限り、祝祭日・年末年始は対応しておりません。

4つのモードでこころの健康チェックができます

本モード  
 家族モード  
 赤ちゃんママモード  
 アルコールチェックモード

携帯・パソコンから簡単にメンタルチェック!

▼パソコンはこちらから

<http://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>



▼携帯・スマホはこちらから

