



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・不眠などの悩みごと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実施しています。

石巻市 保健福祉部 健康推進課	94-9132 / 94-9131	月～金 8:30～17:00 保健師などにお気軽にご相談ください
河北総合支所 市民福祉課	62-2117	
雄勝総合支所 市民福祉課	57-2113	
河南総合支所 市民福祉課	72-2094	
桃生総合支所 市民福祉課	76-2111 (内線 245)	
北上総合支所 市民福祉課	67-2113	
牡鹿総合支所 市民福祉課	45-2113	
宮城県精神保健福祉センター 心の相談電話	0229-23-0302	月～金 9:00～12:00 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
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
からころ相談ダイヤル 心の無料相談電話	0120-322-016	月～日 10:00～16:00 留守番電話対応になる場合もあります

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

子ども・若者相談

TEDIC 石巻



※第2・第4火曜日、祝祭日・年末年始は対応していません。

石巻圏域子ども・若者総合相談センター	電話 0120-255-820 メール soudan@npo-tedic.net	火～土 11:00～18:00
--------------------	---	-----------------

虐待・DVなどの相談

※特に記載のない限り、祝祭日・年末年始は対応していません。

総合相談センター (市役所本庁2階)	虐待相談	95-1111	月～金 9:00～17:00
	DV相談	23-6614 (直通)	
	市民生活相談	95-1111 (内線 2532)	
	家庭児童相談	95-1111 (内線 2534)	
	消費生活相談	23-5040 (直通)	
	少年センター	23-6635 (直通)	月～木 9:00～17:00
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)	189	24時間対応	

仕事・経済面の相談

生活困窮者自立相談支援窓口	95-1111 (内線 2505)	月～金 8:30～17:00
生活保護相談窓口	95-1111 (内線 2506)	

こころの体温計

心の健康度を簡単にチェック！



問合せ先：石巻市保健福祉部健康推進課