

令和4年度 自殺予防週間における市町村の取組み

市町村名 機関名	事業名	内容	日時	場所	参加方法	問合せ先	備考
小諸市	精神保健福祉相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月～金(祝日を除く)8:30～17:15	相生町3-3-3	できるだけ事前にご予約ください。	健康づくり課(電話)0267-25-1880 (FAX)0267-26-6544 (E-mail)shien@city.komoro.nagano.jp	
小諸市	市民法律相談	市民を対象に法律相談をお受けします。1人あたりの相談時間は約30分です。	年8回9:30～16:30	相生町3-3-3	事前にお電話でお申し込みください。	市民課市民協働・相談係(電話)0267-22-1700	
小諸市	社会生活支援事業	ひきこもり状態にある方の居場所づくり、自立の支援を推進します。	月～金9:00～16:00 ※変動あり	与良町6-5-3	まずは市役所健康づくり課へご相談ください。	健康づくり課(電話)0267-25-1880 (FAX)0267-26-6544 (E-mail)shien@city.komoro.nagano.jp	
佐久市	心のほっとライン・佐久	相談専用直通電話です。心といのちの支援相談員が、抱えている悩みや不安をお伺いします。相談内容によっては、他の相談窓口や相談機関をご案内します。	(月)～(金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)	佐久市中込3056	対面での相談をご希望の場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。	0120-07-5560(心のほっと・ライン佐久) 0267-62-3189(佐久市役所健康づくり推進課)	佐久市民の方のみ対象
小海町	定例健康相談	保健師がお話を伺います	毎週水曜日 9:00～11:30	小海町大字豊里57-1 役場保健室	事前の申し込みが無くても対応しますが、予約頂いたほうが確実です。	0267-92-2525(小海町役場)	
川上村	カウンセラー相談	心理士による心の健康相談や子育て相談を受け付けています。	年6回(4, 6, 8, 10, 12, 2月)	原312番地	事前に電話でお申し込みください。	保健福祉課 保健師 0267-97-3600	
南相木村	健康相談	精神科医師や保健師によるメンタルヘルス相談を受け付けています。	年1～2回	南相木村3498-1	事前に電話でお申し込みください。	0267-78-1050	
佐久穂町	健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	毎月第1,3,5(水)午前祝祭日除く	大字畑143-1八千穂福祉センター保健室	申し込みは不要です	0267-86-2525佐久穂町役場健康福祉課	
佐久穂町	育児健康相談	保健師による健康相談、メンタルヘルス相談	毎月第2, 4(火)午前祝祭日除く	大字海瀬309佐久穂町こどもセンター健診室	申し込みは不要です	0267-86-2525佐久穂町役場健康福祉課	
佐久穂町	こころとからだの健康相談	コロナ関係、その他の内容を対象にした相談	随時	大字高野町569佐久穂町役場健康福祉課	申し込みは不要です	0267-86-2525佐久穂町役場健康福祉課	
軽井沢町	乳幼児相談	身体計測、発育・発達相談、栄養相談、妊産婦相談等をお受けしています。	月2回9:00～12:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	予約制	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	詳しい実施日時は、広報かるいざわまたは保健事業ガイドをご覧ください。
軽井沢町	健康相談	生活習慣病や健康に関する相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	
軽井沢町	精神保健福祉相談	こころの健康に関する相談をお受けしています	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	0267-45-8549(軽井沢町保健センター)	

軽井沢町	介護相談	介護予防、介護に関する悩み、権利擁護等の相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	電話0267-45-3269(軽井沢町地域包括支援センター)・電話0267-44-3333(軽井沢町保健福祉課福祉係)	
軽井沢町	町民法律相談	土地、金銭、夫婦、親子、戸籍などの法律上の困りごとに関する相談をお受けしています。	年8回(5,6,9,10,11,1,2,3月)	大字長倉2381番地1	予約制	0267-45-8540(住民課住民係)	相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
軽井沢町	教育相談	お子様の心身の成長に関すること・不登校・いじめ等、学校生活や家庭生活に心配事や不安のある方のご相談をお受けしています。	月1回13:00～15:00	大字長倉2378番地3 スマイル・ステップ・センター	月1回の開催となります。開催日は広報かるいざわをご覧ください。	0267-45-7222(中間教室スマイル・ステップ・センター)	
軽井沢町	教育相談	お子様の心身の成長に関すること・不登校・いじめ等、学校生活や家庭生活に心配事や不安のある方のご相談をお受けしています。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:00	大字長倉2353番地1 中央公民館	直接、こども教育課か通学中の小中学校に問合せいただくとスムーズです。	0267-45-8672(教育委員会こども教育課学校教育係)	公認心理士(臨床心理士)が対応します。
軽井沢町	子育て相談	子育てに関する相談をお受けしています。	月～土(日曜・祝日・年末年始を除く)9:30～16:00	大字長倉2859番地3	電話による相談も受け付けております。	0267-45-5744(子育て支援センターるるる)	
軽井沢町	発達障がい支援相談	発達障がいや発達障がい支援に関する相談に応じています。サポートブック「虹のかけはし」の配布も行っています。	月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	対面での相談をご希望の場合、事前にご連絡をいただくとスムーズです。	電話0267-45-8549(軽井沢町保健センター)・電話0267-44-3333(軽井沢町保健福祉課福祉係)	
軽井沢町	心配事相談	民生児童委員、人権擁護委員が、差別、いじめ、夫婦親子の問題などに関する相談をお受けします。	毎月10日9:30～15:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里		0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	相談が土・日・祝日・年末年始にあたる時は、相談日は直前の平日に変更となります。
軽井沢町	司法書士無料法律相談	借金問題、消費者被害、相続、成年後見などに関する相談をお受けします。	年3回9:30～15:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	予約制	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
軽井沢町	弁護士による高齢者・障がい者権利擁護相談	弁護士が高齢者・障がい者の権利擁護に関する相談をお受けします。	年3回10:00～15:00	大字長倉4844番地1 木もれ陽の里	予約制	0267-45-8113(軽井沢町社会福祉協議会)	相談は予約制となります。詳しい実施日時については、お問い合わせください。
御代田町	憩いの家	精神疾患があり、家に閉じこもりがちな方を対象にした日中の居場所作業	月曜 13時30分～15時30分	御代田2450-1	初めてのの方は事前に連絡をお願いします。	0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)	
御代田町	健康相談(身体・心の相談)	身体・心の悩みを保健師・管理栄養士が相談に応じています。		馬瀬口1794-6		0267-32-2554(保健福祉課健康推進係)	
御代田町	心配ごと相談所(人権・行政・心配ごと相談)	町社協に委託して専門の相談員が相談をお受けしています。	人権相談・心配事の相談:毎月5日、行政相談・心配ごと相談:毎月25日、午前9時～12時	御代田1772-1		0267-32-1100(御代田町社会福祉協議会福祉係)	
立科町	こころの健康相談	こころの健康について保健師等により相談に応じています。	相談があった際に随時対応します。	北佐久郡立科町大字芦田2532立科町役場	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-88-8407(町民課 保健福祉係直通)	
立科町	子育て相談	子育てや子どもの発達に関する相談に言語聴覚士等が応じます。	年7回程度(その他要相談)	北佐久郡立科町大字芦田2532立科町役場	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-88-8407(町民課 保健福祉係直通)	

立科町	無料法律相談	法律に関する相談に弁護士が応じます。	年8回程度(原則:第3金曜日)	北佐久郡立科町大字芦田2523 立科町社会福祉協議会	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-56-1825(立科町社会福祉協議会 直通)	感染症等の状況により、オンラインの対応になる場合があります。
立科町	暮らし・健康・介護何でも相談	暮らし・健康・介護等に関する相談に、地域包括支援センター職員等が応じます。	年4回程度(原則:第3金曜日)	北佐久郡立科町大字芦田2523 立科町社会福祉協議会	電話による事前申し込みをお願いします。	0267-56-1825(立科町社会福祉協議会 直通)	
上田市	こころの相談	こころの悩みについて、精神保健福祉士・保健師が相談に応じます。	相談のうえ決定します。	中央6丁目5番39号	事前にお電話でお申込みください。	0268-23-8244(健康推進課)	
上田市	ひきこもり個別相談	社会への一歩を踏み出すことが難しく、悩みや不安等を抱えるご本人やご家族の相談をお受けします。	相談のうえ決定します。	中央6丁目5番39号	事前にお電話でお申込みください。	0268-23-8244(健康推進課)	
上田市	女性弁護士による法律相談	女性弁護士が法律に関する相談に応じます。	奇数月第2・4木曜日、10～12時 偶数月第4木曜日、10～12時	材木町1丁目2番2号	事前にお電話でご予約ください。	0268-27-2988(市民プラザゆう)	
上田市	女性相談員によるなんでも相談	女性相談員が相談に応じます。	毎週火曜日11～18時、毎週木曜日10～17時、毎月第2・4土曜日10～17時※祝日除く	材木町1丁目2番2号	事前にお電話でご予約ください。	0268-27-3123(市民プラザゆう 相談専用電話)	
上田市	青少年電話相談	相談員が青少年の相談に応じます。	毎週月～金曜日、9～16時	大手1丁目11番16号	電話で直接ご相談ください。	0268-22-8080(少年育成センター)	
上田市	求職・労働相談、職業紹介	社会保険労務士の資格を持つコーディネーターが、就職相談をはじめ、働き方や労働相談、事業所への支援をしています。	毎週月～木曜日、9～12時(祝祭日、8/13～8/16、12/29～1/3を除く)	中央4丁目9番1号 就労サポートセンター(勤労者福祉センター内)	対面相談をご希望の場合、事前にお電話でご予約ください。	0268-26-6023(地域雇用推進課)	
上田市	ひとり親家庭相談	ひとり親家庭の支援等に関する相談に応じます。	毎週月～金曜日、9～16時	中央6丁目5番39号	予約不要。電話、来所で直接ご相談ください。	0268-23-2000(子育て・子育て支援課)	
上田市	家庭児童相談	子どもの養育等に関する相談に応じます。	毎週月～金曜日、9～16時	中央6丁目5番39号	予約不要。電話、来所で直接ご相談ください。	0268-23-2000(子育て・子育て支援課)	
東御市	ゲートキーパー育成講座	自殺対策、ゲートキーパーを育成する講座です。	令和4年8月31日(水)、9月7日(水)、9月14日(水)18:30～20:00	鞍掛197 総合福祉センター内保健センター	事前にお電話でお申込みください。	0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	こころの相談	精神科医によるこころの相談です。	令和4年9月15日(木)13:30～15:30	鞍掛197 総合福祉センター内保健センター	予約制です。事前にお申込みください。	0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	精神保健福祉士による相談	精神保健福祉士による相談です。	相談者と日時を調整して決定する。	鞍掛197 総合福祉センター内保健センター	予約制です。事前にお申込みください。	0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	自殺予防キャンペーン	自殺予防啓発用ティッシュ、相談電話の周知カードの配布、広報、ホームページの周知を行います。	令和4年9月FMとうみで周知・市報とうみに週間について記載し周知活動	鞍掛197 総合福祉センター		0268-64-8882(健康保健課保健係)	

東御市	保健師による相談	保健師による相談支援	月～金(土日祝を除く)8:30～17:00	鞍掛197 総合福祉センター		0268-64-8882(健康保健課保健係)	
東御市	人権よろず相談	弁護士、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員、保健師、生活就労支援センター相談員等による相談	9月16日(金)9:00～11:00	県288-4	予約制です、事前に申し込みください。	0268-64-5902(人権同和政策課人権政策係)	
長和町	こころの健康づくり講演会	全町民を対象にこころの講演会を開催。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により講演会を周知する。	令和4年10月22日(土)9:30～11:30	長野県小県郡長和町古町2869-1	事前に申し込みも可。当日参加も可。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)	
長和町	こころの相談会	全町民を対象にこころの相談会を開催。広報、町のテレビ放送、チラシの配布により相談会を周知する。	令和4年11月4日(金)13:00～16:00	長野県小県郡長和町古町2869-1	事前にお電話でお申込みください。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)	予約制
長和町	若年層こころの相談会	15歳から40歳未満の若年層を対象にこころの相談会を開催。広報、町のテレビ放送、チラシのは配布により相談会を周知する。	令和5年3月頃	長野県小県郡長和町古町2869-1	事前にお電話でお申込みください。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)	予約制
長和町	自殺予防啓発パンフレットの全戸配布	自殺予防週間に合わせ、自殺予防啓発パンフレットを全戸配布し、自殺予防の啓発をする。	令和4年9月中	長野県小県郡長和町古町2869-1	なし	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)	
長和町	こころの相談	ストレス、うつ等こころに関する相談を受け、専門機関等につなげる。	随時	長野県小県郡長和町古町2869-1	事前の申込みは不要です。直接ご連絡ください。	0268-68-3494(長和町こども・健康推進課)	
青木村	心配事相談	生活全般に関する相談を受けています。弁護士と司法書士による法律相談を4回ずつ併せて実施しています。	月1回	大字田沢3221番地 青木村社会福祉協議会(老人福祉センター内)	法律相談は予約制です。事前にお電話でお申込みください。	0268-49-2129(青木村社会福祉協議会)	
青木村	心の健康相談	メンタルヘルスによる相談を受けつけております。保健師が対応します。	月1回	大字田沢111番地 青木村役場	事前にお電話でお申し込みください。	0268-49-0111(青木村役場代表)	
岡谷市	健康相談	保健師による心身の健康に関する相談を受けています。	平日8:30～17:15	幸町8-1	面接をご希望の場合は、予約制にて実施しますので、事前にお電話ください。	0266-23-6141	
岡谷市	広報等による啓発	市ホームページ・広報誌にて自殺予防週間の周知活動を行っていきます。	9月	幸町8-1		0266-23-4811	
岡谷市	メンタルチェックシステム「こころの体温計」	パソコンや携帯、スマートフォンを利用し、利用者がこころのメンタルヘルスチェックができます。	通年	幸町8-1	市ホームページよりご利用いただけます。申込不要。	0266-23-6141	
岡谷市	自殺関連書籍の展示	岡谷市図書館にて関連書籍等の照会展示と、こころの健康、自殺予防に関するリーフレット、ポスターを展示します。	9月	幸町8-1		0266-22-2031	
諏訪市	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	平日9:00～17:00	湖岸通り5-12-18 諏訪市保健センター	直接ご連絡ください。	0266-52-8592	

諏訪市	広報・街頭啓発	自殺対策に関する啓発活動	9月日程未定 7:30～8:30	上諏訪駅前		0266-52-8592	
茅野市	こころの健康相談	臨床心理士によるこころの健康相談を受け付けております。	平日(祝日、年末年始を除く)	塚原2-5-45	事前にお電話でご予約ください。	0266-82-0105(茅野市健康管理センター)	
下諏訪町	こころのほっと相談	心の悩みについて、精神保健福祉士が個別に相談を受けけます。	月1～2回で年14回。13:30～15:30	4590-5	予約制。相談日の3日前までに、電話等で申してください。	0266-27-8384(保健福祉課保健予防係)	
富士見町	こころや身体の健康相談	保健師がこころや身体の健康相談を行います。	平日8:30～17:15	落合10777番地	事前にご連絡ください。	TEL0266-62-9134(住民福祉課保健予防係)、E-mail:hokenyobou@town.fujimi.lg.jp	
富士見町	まるまる相談室	生活上の困りごとについての総合相談機関を開設し、困りごとの解決をサポートする。	平日9:00～17:00	落合6230番地	直接お越しください。	0266-78-8986(富士見町社会福祉協議会地域福祉係)	
富士見町	心配ごと相談	民生児童委員、人権擁護委員、司法書士等による相談	毎月第3金曜日10:00～15:00	落合10039-4	直接お越しください。	0266-78-8986(富士見町社会福祉協議会地域福祉係)	
原村	健康相談	身体のことや病気について心配がある方の相談	通年 月曜日～金曜日9:00～15:00 ※祝日除く	6647番地	事前に申し込みが必要です。	電話:0266-75-0228	
伊那市	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年 毎月3回実施	伊那市山寺298-1(伊那市保健センター)	事前にお電話でご予約ください。	0265-78-4111(内線2333)伊那市役所健康推進課保健係	心理士との直接面談またはオンライン面談
伊那市	保健師による健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます	通年 月～金 8:30～17:15※祝日除く	伊那市下新田3050	予約は必要ありません。	0265-78-4111(内線2336)伊那市役所健康推進課保健係	
伊那市	保健師による支所健康相談保健センター健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます	通年 毎週火曜日 9:00～11:30 ※祝日除く	伊那市下新田3050	予約は必要ありません。	0265-78-4111(内線2336)伊那市役所健康推進課保健係	
伊那市	女性のための相談	赤ちゃんから思春期まで、困っていることなんでも相談できます。	通年 月～金 8:30～17:00※祝日除く	長野県伊那市山寺298-1	本人・親・家族などなたからの相談にも応じます。	0265-72-0999 伊那市子ども相談室	
伊那市	子育て・教育相談	DV、離婚など女性の悩みについて相談できます。	通年 月～金 8:30～17:00※祝日除く	伊那市下新田3050	面談については、事前にお電話でご予約ください。	0265-78-4111(内線2327)伊那市役所子育て支援課子育て支援係	
伊那市	消費生活相談	消費生活等に関する相談ができます。	通年 月～金※祝日除く 8:30～17:00※正午から午後1時を除く	伊那市下新田3050	事前の申し込みは不要です。直接ご連絡ください。	0265-96-8165 伊那市消費生活センター	
伊那市	心配ごと相談	専門の相談員が広く日常生活上のご相談に応じ、問題解決のための支援・助言を行っています。	通年 毎週火・木・金曜日 9:00～16:00	伊那市山寺298-1(新福祉まちづくりセンター)	事前にお電話でご予約ください。	0265-72-8186 伊那市社会福祉協議会生活相談係	

伊那市	高齢者・障害者のための法律相談	高齢者・障がい者のための法律相談です。	通年毎月第2金曜日 13:30～15:30	伊那市山寺298-1(新福祉まちづくりセンター)	事前にお電話でお申し込みください。予約受付:毎週火・木・金9:00～16:00	0265-72-8186 伊那市社会福祉協議会生活相談係	
駒ヶ根市	こころの健康相談日	精神科医による相談を受け付けております。	年6回 平日13:00～14:40	赤須町20-1 保健センター	予約制です。事前にお電話をお願いします。	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	
駒ヶ根市	心理士相談	公認心理士による相談を受け付けております。	月3回 平日9:00～14:00	赤須町20-1 保健センター	予約制です。事前にお電話をお願いします。	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	
駒ヶ根市	保健師による健康相談	保健師がこころや身体の相談に応じます。	月～金(祝日を除く)8:30～17:15	赤須町20-1 保健センター	予約は必要ありません。	0265-83-2111内線331地域保健課健康長寿係	SNSはありません。メール相談については回答に時間がかかる場合があります。
辰野町	こころの相談室	心の不調や悩みについての相談をお受けします。	通年 奇数月 第3木曜日 13:30～15:30	大字伊那富2681-1 たつの町保健福祉センター	事前にお電話で予約していただくか、直接会場へお出かけください。	電話:0266-43-3335 辰野町役場保健福祉課保健係	
箕輪町	健康相談	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談です。	通年 毎月2回、9:00～11:30	大字中箕輪10298 箕輪町役場	事前にお申し込み下さい。	0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	こころの相談	精神科医師・臨床心理士による個別相談です。	通年 毎月1回 13:00～16:00	大字中箕輪10298 箕輪町役場	事前にお申し込み下さい。	0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	利用者が、ストレス度や落ち込み度の自己チェックができます。相談窓口の紹介もします。	通年	大字中箕輪10298 箕輪町役場	町HP、広報誌等に掲載されているQRコードよりアクセスしてください。	0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	町のでんわ保健室	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談です。	通年 平日8:30～17:15	大字中箕輪10298 箕輪町役場		0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	司法書士無料法律相談	司法書士による法律相談です。	通年 奇数月 8:30～17:15	大字中箕輪8460番地1 箕輪町社会福祉総合センター	事前にお申し込み下さい。	0265-79-4180(箕輪町社会福祉協議会)	
箕輪町	困りごと相談	困りごとをお聞きし、適切な窓口につなぎます。	通年	大字中箕輪10298 箕輪町役場 大字中箕輪8460番地1 箕輪町社会福祉総合センター		箕輪町役場福祉課 電話:0265-79-3162 FAX:0265-70-6699 E-mail:soudan@town.minowa.lg.jp 箕輪町社会福祉協議会 ふれあいグループ 電話:0265-70-7075 FAX:0265-79-6770 E-mail:soudan@minowa-syakyo.or.jp	
箕輪町	自殺予防週間における町図書館にコーナー設置	箕輪町図書館に、自殺予防のための書籍特集コーナーを設置します。	2022年9月10日～16日を中心に、前後1週間程度を予定	大字中箕輪10295番地1 箕輪町図書館		0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	
箕輪町	自殺予防週間における相談窓口の周知・啓発活動	役場庁舎内の各課窓口に、相談窓口のチラシを折り込んだティッシュ、カードを設置します。	2022年9月10日～16日	大字中箕輪10298 箕輪町役場		0265-79-3118(箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係)	

飯島町	こころの相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	毎月2回実施	飯島町飯島2537番地	事前にお電話でご予約ください。	0265-86-2704(健康福祉課保健医療係直通)	
飯島町	保健師による健康相談	心と体の健康相談を受け付けております。	月～金(祝日を除く)時間8:30～17:15	飯島町飯島2537番地	予約は必要ありません。	0265-86-2704(健康福祉課保健医療係直通)	
飯島町	音楽療法	音楽療法士による音楽療法をおこなっております。	毎月2回※一般対象1回※地域活動支援センター通所者対象1回	飯島町飯島745番地 コスモス園	事前にお電話でご連絡ください。	0265-86-2704(健康福祉課保健医療係直通)	閉じこもりがちな方・気分転換したい方対象です。
南箕輪村	こころの相談	公認心理師によるこころの相談を受け付けています。毎月2回の相談日を設けています。	毎月2回 13:30～、14:30～、15:30～ ※要予約	4825-1	事前にお電話にてお申し込みください。	0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)	
南箕輪村	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	自身や家族、周りの人が、心身の不調のサインに気が付くことができるよう、村ウェブサイト既存のメンタルヘルスチェックシステムをリンクさせています。	通年	4825-1		0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)	
南箕輪村	精神障がい当事者交流会	こころの病気や精神障がいを抱えている方が交流できる場です。	年4回 6月6日(月)、10月1日(土)、12月19日(月)、3月8日(水)	4825-1	初めて参加される方は事前にお問い合わせください。参加申込書を提出していただく必要があります。	0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)	
南箕輪村	自殺対策マグネット看板	自殺対策の普及啓発を目的に、村内循環バスにマグネット看板を設置します。	令和5年3月1日(水)～令和5年3月31日(金)	4825-1		0265-72-2105(健康福祉課 健康推進係)	
中川村	メンタルヘルス相談(相談事業の例)	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年	大草4045-1	事前の申し込みが必要です。	保健センター：0265-88-3002	通年ですが、予約が必要です
飯田市	こころの相談日	精神保健福祉士による心の健康に関する相談を受け付けております。	令和4年9月12日(月)13:30～、15:00～(毎月第2月曜日)	大久保町2534 飯田市保健センター	予約制です。事前に電話でお申し込みください。	電話：0265-22-4511(内線5534)飯田市役所保健課保健指導係	詳細はリンク先をご覧ください。
飯田市	一般健康相談	保健師による相談を受け付けております。	平日8:30～17:15	大久保町2534 飯田市保健センター	電話または来所でご相談ください	電話：0265-22-4511(内線5534)飯田市役所保健課保健指導係または各自治振興センター	
松川町	心の健康相談	心の悩みを聞くだけでなく、必要時は関係機関へ紹介してくれます。	通年	元大島2930-1	直接電話してください。	0265-48-8090	
高森町	こころ相談事業	ヘルスカウンセリング。	希望時	下市田2183-1	事前にお電話でお申し込みください	0265-35-9412	
阿南町	心配ごと相談	心の健康や心配ごと全般の相談を、行政委員、民生児童委員が随時受付しています。	随時	阿南町東條58番地1 阿南町役場民生課 及び地区担当民生児童委員	個別に来訪、電話にてお申し込みください。	0260-22-4051(阿南町役場民生課)	
下條村	こころの健康相談	保健師によるこころの健康相談を行います。必要な場合には専門機関へつなげます。	相談があった際に随時個別で相談に対応します。	陽豊1番地	事前にご連絡ください。	0260-27-1231(下條村役場福祉課)	

売木村	各種(健康)相談	随時保健師が相談に応じます。	(月)~(金)8:30~17:15				
泰阜村	健康教室	こころと体の健康相談。専門機関も紹介します。	随時	下伊那郡泰阜村3236番地1	お電話または、ご来庁ください。	0260-26-2111 (泰阜村役場住民福祉課)	https://www.vill.yasuoka/nagano.jp
大鹿村	心配ごと相談	心の健康や心配ごと全般の相談を、行政・民生児童委員が随時受け付けております。	奇数月第2火曜日9:00~10:15	大河原354 大鹿村役場内	予約不要です。	0265-39-2001(内線259)	
上松町	あげまつ電話健康相談 24(24時間電話相談)	こころと体の相談を24時間電話で受け付けております。	年中無休24時間	上松町大字上松159番地4	お電話で連絡ください。	0264-52-2825	
上松町	健康相談日	身体とこころの健康について相談を受け付けております。	令和4年9月22日	上松町大字上松159番地4	お電話で連絡ください。	0264-52-2825	
南木曾町	心配ごと相談	民生委員などが、生活の中で困りごとの相談をお受けします。	毎月1回	読書3668-1	事前の申し込みは不要です。	南木曾町社会福祉協議会 0573-75-5516	
王滝村	こころの相談	精神保健福祉士による個別相談を受け付けております。	毎月1回10:00~11:00	2830-1	事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。	王滝村役場福祉健康課保健衛生係(保健センター内) 電話 0264-48-3160	
王滝村	定期健康相談	専門職による一般健康相談を受け付けております。	毎月1回10:00~11:00	2830-1	事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。	王滝村役場福祉健康課保健衛生係(保健センター内) 電話 0264-48-3161	
王滝村	法律無料相談	弁護士等による多重債務、相続問題等を受け付けております。	年5回10:00~15:00	2830-1	事前にお問い合わせください。	王滝村社会福祉協議会 電話 0264-48-2008	
大桑村	メンタルチェックシステム	インターネットを利用したメンタルヘルスの自己判断			村のホームページからご利用いただけます。	0264-55-4003大桑村福祉健康課保健係	通送料は自己負担になります。
大桑村	なんでも相談	民生委員・司法書士等が生活の中での困りごとの相談をお受けします。	月1回		事前にお問い合わせください。	0264-55-3755大桑社会福祉協議会	日時・会場はお問い合わせください。
松本市	松本市自殺予防専用相談 「いのちのきずな松本」	専門相談員が、相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日9:00~17:15	丸の内3-7 松本市役所東庁舎4階	電話相談は、直接ご連絡ください。来所相談は、事前にご予約をお願いします。	0263-34-3600(いのちのきずな松本)(事務局松本市保健所健康づくり課 0263-34-3217)	
松本市	精神保健相談	精神科医による精神保健相談をお受けします。	通年 第1~4月曜日、第1~4木曜日	島立1020番地 長野県松本合同庁舎1階 松本市保健所 保健予防課	事前にご予約ください。	0263-40-0701(松本市保健所保健予防課)	
松本市	一般健康相談	保健師による健康相談をお受けします。内容により、庁内の担当課や専門機関へもおつなぎします。	平日9:00~12:00、13:00~17:00(要予約)	丸の内3-7 松本市役所東庁舎2階 健康づくり課、各保健センター	電話相談は、直接ご連絡ください。来所相談は、事前にご予約をお願いします。	0263-34-3217(松本市保健所健康づくり課)、0263-27-3455(南部保健センター)、0263-38-7677(北部保健センター)、0263-39-1119(中央保健センター)、0263-92-8001(西部保健センター)	

塩尻市	こころの健康相談	精神科医による相談です。	通年 月1回 1人1時間、14:00～17:00	大門七番町三番三号	事前にお電話でご予約ください。	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
塩尻市	メンタルヘルス相談	産業カウンセラーによる相談です。	相談員と相談の上、都合の良い時間・場所で相談ができます。(土日祝日可)	大門七番町三番三号	事前にお電話でご予約ください。	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
塩尻市	健康なんでも相談	保健師による相談です。	平日8:30～17:15(塩尻市役所開庁日)	大門七番町三番三号	随時受付	0263-52-0858(塩尻市役所健康づくり課)	
安曇野市	随時健康相談	心の健康についての相談を随時保健師が受け付けております。	月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15	穂高9181番地 穂高健康支援センター 豊科6000番地 安曇野市役所1階 健康推進課	電話または来所でご相談ください	0263-81-0711(穂高・明科地域) 0263-81-0713(豊科地域) 0263-81-0714(三郷・堀金地域) 0263-71-2471(市役所健康推進課)	
安曇野市	市広報誌への掲載	自殺予防の周知・啓発を行います。	9月、3月	穂高9181番地 穂高健康支援センター		0263-81-0711(穂高健康支援センター)	
安曇野市	こころの健康を考えるつどい	ゲートキーパー研修を行います。	令和4年9月11日(日)13:30～15:30	豊科4289番地1 豊科公民館	事前にお電話でお申し込みください。	0263-81-0711(穂高健康支援センター)	
安曇野市	消費生活相談	契約トラブルや悪質商法など消費生活に関する相談を専門の消費生活相談員が対応しています。	平日 8:30～17:15	豊科6000番地 安曇野市消費生活センター	来所または電話	0263-71-2100(安曇野市消費生活センター)	相談受付は、午後4時までです。
安曇野市	弁護士による無料法律相談	弁護士による無料法律相談を開催します。	毎月2回13:30～16:30	豊科6000番地 安曇野市役所 地域づくり課	要予約	0263-71-2496(安曇野市地域づくり課)	相談時間は1人20分相談日時、予約方法は市広報誌、市HP等をご確認ください。
筑北村	こころの健康相談	こころと身体の健康について、保健師が相談に応じます。	随時	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	事前に電話にてご連絡ください。	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)	
筑北村	広報紙等での啓発	8月末発行の村回覧板に自殺対策強化月間及び相談窓口について掲載します。	令和4年8月	筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2111(代表)		筑北村住民福祉課保健福祉係電話:0263-66-2112(代表)	
麻績村	精神保健相談	精神科医師による相談会です。相談時間はお一人30分程度です。	令和4年9月29日(木) 13:30～15:00 次回12月、3月	麻3837番地 麻績村保健センター	事前にお申し込みください。	0263-67-4586(麻績村保健センター)	時間は要相談
麻績村	心記事相談	保健福祉事務所の相談員が相談にあたります。	令和4年9月13日(火) 10:00～12:00 次回12月、3月	麻3837番地 麻績村保健センタ役場2階会議室	事前のお申し込みは不要です。直接お越しください。	0263-67-4584(麻績村役場住民課)	
麻績村	健康相談	保健師による心と身体に関すること、その他の悩みや心記事の相談を受付けます。	毎月1回午前8時30分～11時	麻3837番地 麻績村保健センター	事前のお申し込みは不要です。直接お越しください。	0263-67-4586(麻績村保健センター)	
生坂村	こころの相談会	精神科医が住民の心の相談に応じます。	年4回(6.9.12.3月)15:00～	6043-1 生坂村健康管理センター	事前にお電話でお申し込みください。	生坂村健康管理センター 0263-69-3500	

生坂村	広報紙等での啓発	村広報紙に自殺予防週間、自殺対策強化月間及び、相談窓口について掲載します。	年2回(8月号,2月号)	5493-2 生坂村役場		生坂村健康管理センター 0263-69-3500	
山形村	精神障害者当事者の会(デイケア)	精神疾患を持った方たちの自殺予防を図ることを目的とした、保健師や看護師による相談支援事業。悩みや困難を抱える人たちが集い話し合う場を設けることで、心のケアを図り心の病気や悩み事の軽減を図る。	年18回開催 毎月1〜2回、金曜日9:30〜15:00	東筑摩郡山形村4520-1 保健福祉センターいちいの里	基本的に対象者へお声掛けさせて頂いております。その他、参加ご希望の場合は、事前にご連絡をお願いします。	山形村保健福祉課0263-97-2100	連絡なしの当日のご参加はご遠慮いただいております。事前にご相談ください。
山形村	健康相談	こころと身体の健康について、保健師が相談に応じます。	随時	東筑摩郡山形村4520-1 保健福祉センターいちいの里	事前にご電話にてご連絡ください。	山形村保健福祉課0263-97-2100	
大町市	こころと身体の相談	心と身体の健康に関する相談を受け付けています。(保健師が対応)	通年平日8:30〜17:15(閉庁日を除く)	大町1058-13 大町市中央保健センター	事前にお電話でお申込みください。	0261-23-4400	
大町市	消費生活相談・多重債務相談	消費生活相談と多重債務相談を受け付けています。	平日8:30〜17:15	大町3778 大町市役所1階 消費生活センター	事前にお電話でお申込みください。	0261-22-0420	
大町市	心配ごと相談	民生委員・司法書士等が、生活の中での困りごとの相談をお受けします。	月2回	大町1129 大町市総合福祉センター内 大町市社会福祉協議会	事前にお電話でお申込みください。	0261-22-1501	
大町市	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	ホームページ上のリンク先で、心の健康についてチェックできるシステム。相談先の紹介もしています。				市のホームページからアクセス	http://www.city.omachi.nagano.jp
松川村	各種(こころ、生活)相談	社会福祉士、精神保健福祉士による個別相談	月〜金 8:30〜17:15	64-1 松川村保健センター	電話、または来庁下さい。	0261-62-3290(松川村保健センター)	
白馬村	心の相談会	臨床心理士による心の相談会を行います。	令和4年9月27日(火)、11月22日(火)、令和5年1月24日(火)、3月28日(火)10:00〜15:00	大字北城7025番地 白馬村保健福祉ふれあいセンター	電話等でご連絡ください。	電話0261-85-0713(白馬村役場健康福祉課)	匿名での予約も可能です
小谷村	こころの悩み相談	こころの悩みに関する相談を受け付けています(午前中は電話相談。午後は面談相談)。	通年 第2・4水曜日10:00〜12:00 13:00〜15:00	大字中小谷丙131番地	電話相談は相談日に直接申込みください。面談相談は事前に電話での申込みが必要です。	0261-82-2570(小谷村役場住民福祉課健康推進係)	
長野市	専門医による精神保健福祉相談(通年)	精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	毎月第2、第4金曜日(第3金曜日(不定期)) 13:00〜16:30	若里6丁目6番1号	事前にご電話でご予約ください。	026-226-9965(長野市保健所健康課難病精神保健担当)	
長野市	保健師による精神保健福祉相談(通年)	精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	月〜金(休祝日を除く)8:30〜17:15	若里6丁目6番1号		026-226-9965(長野市保健所健康課難病精神保健担当)	
長野市	こころの相談専用電話(通年)	自殺にこころが傾いている方、精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康等に関する相談を行っています。	月〜金(休祝日を除く)9:30〜16:00	若里6丁目6番1号		026-227-4455(長野市保健所健康課こころの相談専用電話)	

須坂市	ゲートキーパー養成	長野県の市民向けゲートキーパー養成講座 YouTube動画に須高3市町村の相談窓口を加えた、須高版のゲートキーパー養成講座の動画をGoolightが製作し、9月(自殺予防週間)、3月(自殺対策強化月間)に放送。 *須坂市子育て応援アプリ、Twitterにて放送日時を周知	9月(自殺予防週間) 3月(自殺対策強化月間)			026-248-9024(須高精神保健福祉連絡協議会)	須高精神保健福祉連絡協議会は、須坂市、小布施町、高山村が連携し、精神保健に関する知識の普及及び団体支援を実施し、地域の精神保健の向上を図るため設置しています。
千曲市	保健師による健康相談	保健師による相談支援が受けられます	通年 平日8:30～17:15 ※祝日除く	杭瀬下二丁目1番地	随時ご相談いただけます	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)	
千曲市	精神保健相談会	こころの健康、悩みについて精神科医に相談ができます	令和4年9月14日13:30～15:30	杭瀬下二丁目1番地	事前予約が必要になります	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)	
千曲市	ひきこもり支援(本人と家族のためのつどい)	家族支援員及び保健師による相談、集いの場の提供		杭瀬下二丁目1番地	事前に電話でお申込みください	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)	
千曲市	精神障害者家族会	保健師による相談、集いの場の提供		杭瀬下二丁目1番地	事前に電話でお申込みください	026-273-1111(千曲市健康推進課健康増進係)	
坂城町	こころの健康相談	こころの健康についての相談を受け付けています	令和4年8月10日(水)、10月19日(水)、令和5年1月11日(水)、3月1日(水)	大字坂城10050番地	一日3件までの予約制です。	電話番号 0268-75-6230	お電話でお申し込みください。
小布施町	心のサポート相談	心の健康に関する相談を受け付けています。	金曜日 13:30～15:00	大字押羽265-1 おぶせフラワーセンター相談室	時間内にお電話で面接時間をご予約ください	026-214-6651	
高山村	こころの相談室	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年 第2・第3・第4水曜日9:00～12:00 ※祝日除く	大字牧130番地1	事前の申し込みが必要です。	保健予防係電話026-242-1202	相談時間は1人あたり30～50分です。
信濃町	こころの健康相談	さまざまな悩みについて精神保健福祉士がご相談に応じます。	月1回(広報紙、ホームページ、防災無線にて日程をお知らせします。)	大字柏原380 信濃町保健センター(信越病院となり)	事前にお電話でご予約ください。	026-255-3112 信濃町住民福祉課保健予防係	1日2枠まで。相談時間は最長1時間。
信濃町	保健師への相談	随時、保健師がご相談に応じます。	随時	大字柏原428-2 信濃町役場住民福祉課保健予防係	お気軽にご相談ください。	026-255-3112 信濃町住民福祉課保健予防係	
飯綱町	心の健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	通年毎月1回4～11月17:30～19:30、12～2月13:30～15:30、3月17:30～19:30	牟礼2220番地	一人1時間程度で予約が必要です。	飯綱町健康管理センター(電話:026-253-6841)	
小川村	こころの相談室	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月1回 13:30～16:00 保健師、精神保健福祉士による相談会	高府13450-1	事前に電話でお申し込みください。	小川村保健センター	
小川村	心配ごと相談	民生委員・行政相談委員などが、生活の中で困りごとの相談をお受けします。	月1回 9:00～12:00	高府8800-8	予約不要	小川村社会福祉協議会	
中野市	こころの健康相談	精神科医師による個別相談を実施しています。	毎月1回午後2:00～4:00	西一丁目1番7号(中野保健センター)	事前にお電話でご予約ください。	0269-22-2111(健康づくり課)	

中野市	健康相談	保健師による個別相談を実施しています。	通年 8:30～17:15(土曜日・日曜日・祝日除く)	三好町一丁目3番19号(中野市役所健康づくり課)	事前の申し込みは不要です。	電話相談:0269-22-2111(健康づくり課)メール相談:kenko@city.nakano.nagano.jp	
中野市	自殺対策普及啓発	啓発用パンフレット・相談窓口案内の配布		三好町一丁目3番19号(中野市役所健康づくり課)		0269-22-2111(健康づくり課)	
飯山市	対面型相談支援事業こころHOT相談	心の悩みや症状に苦しむ方や、その家族、見立てを必要とする支援関係者が精神保健福祉の専門家へ相談することができます。	年3回実施	大字飯山1110-1	事前にお電話でお申込みください。	0269-67-0727(飯山市保健福祉課直通)	
飯山市	広報誌、市内テレビ(ネット)による啓発	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、心の健康についての知識の啓発、相談窓口の周知を行っています。	市報3月号、9月号	大字飯山1110-1			
飯山市	防災無線による啓発	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせて、相談窓口の周知を行っています。	3月、9月	大字飯山1110-1			
山ノ内町	こころの健康相談	精神科医・保健師による個別相談	年3回 5月終了 10月27日 2月16日	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1	事前の申込が必要です	0269-33-3116	
山ノ内町	健康相談	保健師による個別相談	毎週月曜日午前中	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1	申込不要	0269-33-3116	
山ノ内町	自殺対策普及啓発	啓発用パンフレット・相談窓口案内の配布		下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1		0269-33-3116	
山ノ内町	こころの健康講演会	精神科医等から自殺と関係の深い疾患について講話	冬に開催予定	下高井郡山ノ内町大字平穂3352-1		0269-33-3116	
木島平村	健康相談・介護相談	保健師が健康に関する相談をお受けします。	毎月第2木曜日 9:00～11:00	往郷908-3(保健センター)	予約不要。直接来庁ください。	0269-82-3111(民生課健康福祉係)	
木島平村	心の健康講演会	こころの健康についての講演会を行っています。	年1回不定期	未定	感染対策のため事前にお申込みください。	0269-82-3111(民生課健康福祉係)	開催詳細未定
木島平村	心配ごと相談	民生委員・行政相談委員などが、生活の中での困りごとに関する相談をお受けします。	毎月第1水曜日 9:00～12:00	往郷908-3(保健センターリハビリ室)	予約不要。直接来庁ください。	0269-82-4888(木島平村社会福祉協議会)	
野沢温泉村	心の相談会	精神保健福祉士による心の健康に関する相談	令和4年6月9日(木)・10月6日(木)・令和5年3月16日(木)13:30～16:00	大字豊郷9817	事前にお電話でお申し込みください	0269-85-3201(野沢温泉村保健センター)	
野沢温泉村	村広報誌への掲載	自殺予防週間、自殺予防月間に合わせて、心の健康についての知識の啓発、相談窓口の周知を行っています。	広報9月号、3月号	大字豊郷9817		0269-85-3202(野沢温泉村保健センター)	

栄村	心とからだの健康相談会	精神科医が心に関する相談をお受けします	令和4年7月21日、12月1日	下水内郡栄村北信3433	事前に電話でお申し込みください	栄村役場 民生課 0269-87-3020	
木祖村	こころの健康相談	メンタルヘルスに関する相談を受け付けております。	月1回、保健師・精神保健福祉士による相談会	木曾郡木祖村藪原1191-1	予約不要。直接会場までお越しください。	0264-36-2001(木祖村役場 住民福祉課 保健係)	日程は保健だよりに掲載されます。
木祖村	親と子の心と体の相談会	子育て中の保護者を対象に、子育てや子どもの成長発達に関する相談会を実施します。	年8回、臨床心理士、保育士・コーチング指導者	木曾郡木祖村藪原1191-1	一週間前までに予約。当日会場までお越しください。	0264-36-2001(木祖村役場 住民福祉課 保健係)	日程は保健だよりに掲載されます。
木祖村	木祖村健康相談ダイヤル	24時間、年中無休の電話相談を受け付けています。	毎日24時間	木曾郡木祖村藪原1191-1		電話相談:0120-131-437	木祖村住民対象の電話相談です。
木祖村	無料法律相談	法律に係る相談をお受けします。費用は無料です。	隔月1回	木曾郡木祖村藪原1191-30 幸せテラスまめのわ内	予約不要。直接会場までお越しください。	0264-36-3441(木祖村社会福祉協議会)	日程は社協だよりの掲載と、隣組回覧されます。