

中野市電話健康相談所

午前8時30分～午後5時15分

(土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日は除く)



健康に関する相談に保健師が電話でお答えします。

専用電話 **(0269)23-0300** に
お電話ください。相談料は無料です。

主な 相談内容

- 健康づくり、健康管理、身体の症状と対処方法
- 家庭でできる看護
- その他、健康に関する心配事 など

- ◆健康に関する相談とそれに対する助言です。診断や治療を行っているわけではありませんのでご了承ください。
- ◆急病時は、北信総合病院(救急外来)【電話(0269)22-2151】や最寄りの医療機関を受診してください。
- ◆一刻も早く病院への救急搬送が必要とされる場合などは『119』へお電話願います。

子ども相談

乳幼児から18歳までのお子さんの相談をお受けしています。
お気軽にご相談ください。

相談日	月曜日～金曜日 時間 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3は除く)
相談場所	市役所2階 子ども部 子ども相談室
相談員	家庭児童相談員 等
連絡方法	電話 0269-22-2111 (内線278) 直通電話 0269-23-3191

守ろうたいせつなのち

自殺予防ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自死してつらくてどうしようもない”等の自殺に関連する相談

こころの健康相談統一ダイヤル

連絡先 0570-064-556
相談日 平日:午前9時30分～午後4時
(長野県精神保健福祉センター)

こころの
健康相談
窓口



長野いのちの電話

連絡先 026-223-4343
相談日 毎日:午前11時～午後10時

子どもの夜間の急な病気(発熱、下痢、嘔吐、ひきつけ等)に関することにつきましては、

長野県小児救急電話相談

#8000 もご利用ください。

相談時間 毎日 午後7時～翌午前8時
#8000でつながらない場合は、
(0263)34-8000へお電話ください。

「こどもの救急」を ご活用ください。



夜間や休日などの診療時間外に医療機関にかかった方がよいかの判断の目安を、日本小児科学会が提供しているホームページです。判断の一助としてください。

<http://www.kodomo-qq.jp/>