

こころの健康相談統一ダイヤル

こころの健康相談統一ダイヤルについて

平成20年9月10日より、都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定する「こころの健康相談統一ダイヤル」の運用を行っています。

1. 各都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定することにより、全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。
(自殺予防週間(毎年9月10日から16日)及び自殺対策強化月間(毎年3月)の期間中は、御相談が集中するため、お電話がつながりにくい場合もございます。)
2. 令和2年12月現在、全都道府県と政令指定都市(札幌市、さいたま市、横浜市、川崎市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、岡山市、熊本市)に共通の電話番号を設定しています。
※仙台市、新潟市、相模原市、静岡市、浜松市、名古屋市、広島市、福岡市、北九州市については県で一括実施。
3. 相談に対応する曜日・時間は都道府県・政令指定都市によって異なります。相談窓口の受付日時は、以下の表をご覧ください。
4. なお、令和3年1月11日より、公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本精神科看護協会、一般社団法人日本公認心理師協会がこころの健康相談統一ダイヤルの夜間対応として、以下の日時に相談受付を開始します。

※ 日時 相談可能日：月曜日～金曜日
相談可能時間：18時30分～22時30分(22時まで受付)

また、現在は、茨城県、栃木県、さいたま市、千葉県、千葉市、神奈川県(相模原市を含む)、横浜市、川崎市、新潟県(新潟市を含む)、長野県のみに対応となりますが、今後、対象となる都道府県・政令指定都市を拡充していく予定です。

※ 月曜日から金曜日の18時30分～22時30分に都道府県及び政令指定都市が心の健康電話相談を実施している場合には、都道府県及び政令指定都市の相談窓口への接続が優先され、相談受付終了後に公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本精神科看護協会、一般社団法人日本公認心理師協会に接続されます。

令和3年1月11日現在

こころの健康相談統一ダイヤル [0570-064-556](tel:0570-064-556) (おこなおう まもろうよ こころ)

[北海道](#) [東北](#) [関東](#) [信越・北陸](#) [東海](#) [近畿](#) [中国](#) [四国](#) [九州](#) [沖縄](#)

※新潟市、名古屋市、静岡市、浜松市、広島市については県で一括実施。

北海道

運営主体	運用時間	定休日
北海道立精神保健福祉センター	月曜日～金曜日 9時～21時 土曜日・日曜日・祝日 10時～16時	年末年始
札幌こころのセンター	月曜日～金曜日 9時～21時 土・日・祝休日10時～16時	年末年始

[ページの先頭へ戻る](#)

東北

運営主体	運用時間	定休日
青森県立精神保健福祉センター	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
岩手県精神保健福祉センター	9時～21時	土・日・祝日・年末年始
宮城県精神保健福祉センター	9時～12時、13時～17時	土・日・祝日・年末年始
秋田県健康福祉部	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
山形県精神保健福祉センター	9時～12時、13時～17時 ※12月29日～12月31日のみ 11時～15時	土・日・祝日・年末年始
福島県精神保健福祉センター	9時～17時	土・日・祝日・年末年始

[ページの先頭へ戻る](#)

関東

運営主体	運用時間	定休日
茨城県精神保健福祉センター	9時～12時、13時～16時	土・日・祝日・年末年始
栃木県精神保健福祉センター	9時～17時	土・日・祝日・年末年始
群馬県こころの健康センター	9時～22時	土・日・祝日・年末年始
埼玉県保健医療部、埼玉県立精神保健福祉センター	毎日24時間対応	なし
さいたま市こころの健康センター（こころの電話）	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
千葉県精神保健福祉センター	9時～18時30分	土・日・祝日・年末年始
千葉市 （1）千葉市心のケア相談 （2）千葉市こころの健康センター	月曜日～金曜日 （1）17時～21時 （2）8時30分～17時 土曜日・日曜日・祝日 （1）13時～17時	（1）なし （2）土・日・祝日・年末年始
東京都福祉保健局保健政策部	14時～翌5時30分	なし
神奈川県精神保健福祉センター	9時～21時（受付は20時45分まで）	土・日・祝日・年末年始
横浜市こころの健康相談センター	月曜日～金曜日 17時～21時30分 土曜日・日曜日・祝日 8時45分～21時30分	なし
川崎市精神保健福祉センター	9時～21時	土・日・祝日・年末年始

[ページの先頭へ戻る](#)

信越・北陸

運営主体	運用時間	定休日
新潟県福祉保健部、新潟市こころの健康センター	8時30分～17時	土・日・祝日・年末年始

富山県心の健康センター	9時30分～17時	土・日・祝日・年末年始
石川県こころの健康センター	9時～12時、13時～16時 ※12月29日～1月3日のみ 9時～16時	土・日・祝日・年末年始
福井県総合福祉相談所	9時～17時	土・日・祝日・年末年始
山梨県精神保健福祉センター	毎日24時間（ただし、平日の12時～13時を除く）	なし
長野県精神保健福祉センター	9時30分～16時00分	土・日・祝日・年末年始

[ページの先頭へ戻る](#)

東海

運営主体	運用時間	定休日
岐阜県精神保健福祉センター	10時～12時、13時～16時	土・日・祝日・年末年始
静岡県精神保健福祉センター	日曜日10時～21時 月曜日・火曜日8時30分～21時30分 水曜日～金曜日8時30分～24時 土曜日10時～24時	なし
愛知県精神保健福祉センター	9時～16時30分	なし
三重県こころの健康センター	13時～16時	土・日・祝日・年末年始

[ページの先頭へ戻る](#)

近畿

運営主体	運用時間	定休日
滋賀県立精神保健福祉センター	10時～12時、13時～21時 ※12月29日～12月31日のみ 9時～21時	土・日・祝日・年末年始
京都府自殺ストップセンター	9時～20時	土・日・祝日・年末年始

京都市こころの健康増進センター	毎日24時間対応	なし
大阪府こころの健康総合センター	9時30分～17時	土・日・祝日・年末年始
大阪市こころの健康センター	10時～12時、13時～17時	土・日・祝日・年末年始
堺市こころの健康センター	9時～12時、12時45分～17時	土・日・祝日・年末年始
兵庫県精神保健福祉センター	火曜日～土曜日 9時～11時30分、13時～15時30分	日・月・祝日・年末年始
兵庫県健康福祉部	平日 18時～翌8時30分 土曜日・日曜日・祝日 24時間対応	なし
神戸市精神保健福祉センター（自殺予防とこころの健康電話相談）	10時30分～16時30分 ※12月29日～1月3日 10時30分～16時30分	土・日・祝日・年末年始
奈良県精神保健福祉センター	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
和歌山県精神保健福祉センター	毎日24時間対応	なし

[ページの先頭へ戻る](#)

中国

運営主体	運用時間	定休日
鳥取県立精神保健福祉センター	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
島根県立心と体の相談センター	9時～17時	土・日・祝日・年末年始
岡山県精神保健福祉センター	9時30分～12時、13時～16時	火・金・土・日・祝日・年末年始
岡山市こころの健康センター	9時～12時、13時～16時	土・日・祝日・年末年始
一般社団法人広島県精神保健福祉協会	9時～12時、13時～16時30分	火・木・土・日・祝日・年末年始

山口県精神保健福祉センター	9時～11時30分、13時～16時30分	土・日・祝日・年末年始
---------------	----------------------	-------------

[ページの先頭へ戻る](#)

四国

運営主体	運用時間	定休日
徳島県精神保健福祉センター	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
香川県精神保健福祉センター	9時～16時30分	土・日・祝日・年末年始
愛媛県心と体の健康センター	月曜日・水曜日・金曜日 9時～12時、13時～15時	火・木・土・日・祝日・年末年始
高知県立精神保健福祉センター	13時～15時	土・日・祝日・年末年始

[ページの先頭へ戻る](#)

九州

運営主体	運用時間	定休日
福岡県精神保健福祉センター	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
佐賀県精神保健福祉センター	9時～12時、13時～16時	土・日・祝日・年末年始
長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター	9時～17時45分	土・日・祝日・年末年始
熊本県精神保健福祉センター	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
熊本市こころの健康センター	9時～16時	土・日・祝日・年末年始
大分県こころとからだの相談支援センター	9時～12時、13時～16時	土・日・祝日・年末年始

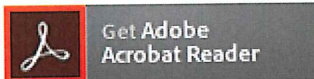
<p>宮崎県</p> <p>(1) 宮崎県精神保健福祉センター</p> <p>(2) NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター</p> <p>(3) ライフネット宮崎</p> <p>(4) NPO法人宮崎いのちの電話</p>	<p>月曜日・水曜日・金曜日 (1) 9時～19時、 (2) 20時～23時、(4) 21時～翌4時</p> <p>火曜日・木曜日 (1) 9時～19時、(3) 19時～23時、(4) 18時～翌4時</p> <p>土曜日 (3) 19時～23時、(4) 18時～翌4時</p> <p>日曜日 (2) 20時～23時、(4) 21時～翌4時</p>	<p>(1) 土・日・祝日・年未年始</p> <p>(2) 火・木・土</p> <p>(3) 日・月・水・金</p>
<p>鹿児島県精神保健福祉協議会</p>	<p>9時～12時、13時～16時30分</p>	<p>土・日・祝日・年未年始</p>

[ページの先頭へ戻る](#)

沖縄

運営主体	運用時間	定休日
<p>沖縄県総合精神保健福祉センター</p>	<p>月曜日・水曜日・木曜日・金曜日 (9時～11時30分、13時～16時30分)</p>	<p>火・土・日・祝日・年未年始</p>

[ページの先頭へ戻る](#)



PDFファイルを見るためには、[Adobe Reader](#)というソフトが必要です。[Adobe Reader](#)は無料で配布されていますので、[こちらからダウンロードしてください。](#)