

日南町のいのちを守る相談窓口一覧 (令和2年1月)

さまざまな悩みに対して、ひとりで抱え込まず、専門の相談機関に相談することが解決の第一歩となります。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談 (障がい者・ひきこもり・アルコール依存等含む)	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
	西部総合事務所福祉保健局	0859-31-9310	
	日南町役場 福祉保健課	0859-82-0374	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
いのちの電話	鳥取いのちの電話	0857-21-4343	毎日 12:00～21:00
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
自死遺族のわかちあい	コスモスの会	090-3172-2111	毎日 9:00～21:00
消費生活のトラブル	西部消費生活相談室	0859-34-2648	毎日(祝日を除く) 8:30～17:00
	日南町役場 企画課	0859-82-1115	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
多重債務者等に対する相談	鳥取県司法書士会 常設電話相談	0857-27-4168	月～金(祝日を除く) 13:00～16:00
犯罪被害者支援	法テラス鳥取	050-3383-5495	月～金(祝日を除く) 9:00～17:00
生活の安全に関する不安・悩み	警察総合相談	#9110 又は 0857-27-9110	24時間対応
	黒坂警察署 生活安全刑事課	0859-74-0110	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
生活困窮・生活保護の相談	日南町福祉事務所 (日南町健康福祉センター内)	0859-82-0374	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
経営相談 (労務・税務)	日南町商工会	0859-82-0145	月～金(祝日を除く) 8:15～17:15
子どもの虐待に関する相談	米子児童相談所	0859-33-1471	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 ※緊急の場合、夜間・休日も対応
	日南町役場 福祉保健課	0859-82-0374	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
不登校等の相談	いじめ・不登校総合対策センター	0857-31-3956	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
子どものいじめ相談	いじめ・不登校総合対策センター	0857-28-8718	いじめ110番: 24時間対応
人権に関する相談	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
	みんなの人権110番	0570-003-110	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
偏見・差別に関する相談	日南町人権センター	0859-82-0076	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
配偶者等からの暴力に関する相談	西部総合事務所福祉保健局 心と女性の相談担当	0859-31-9304	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 ※緊急の場合、夜間・休日も対応
	日南町役場 福祉保健課	0859-82-0374	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00
高齢者相談・介護相談	鳥取県認知症コールセンター (認知症の人と家族の会鳥取県支部)	0859-37-6611	月～金 10:00～18:00
	日南町地域包括支援センター	0859-82-0374	月～金(祝日を除く) 8:15～17:00

【発行】日南町福祉保健課 (令和2年1月 発行)

～大切なあなたのために～

こころの健康



眠れてますか？睡眠キャンペーンイメージキャラクター「スーミン」

「眠れてますか？
睡眠キャンペーン」

十分な睡眠は「こころ」と「からだ」の栄養です。

自死には、健康の問題や経済・生活上の問題、うつ病などさまざまなことが複雑に関係していると言われています。
また、うつ病の方の94%に不眠があるとされており、不眠が2週間以上続けば、うつ病などの可能性も考えられます。
日南町と鳥取県は、「睡眠」の問題を切り口として、「うつ病のサイン」に気づいていただくこと、早めに専門機関への受診を促すことを目的に、「眠れてますか？睡眠キャンペーン」を共同で取り組んでいます。
このキャンペーンは自死対策事業の一環です。

日南町



こころが疲れていませんか？

ストレス社会といわれる現代。私たちは日々不安や緊張、失敗や挫折などさまざまなストレスにさらされています。このような中で、こころの健康を損なう人が増えています。ストレスがあまりに強かったり蓄積したりすると、心身症やうつ病の原因になります。

うつ病は6～7人に1人はかかり、自死との関係も深いと言われてはいますが、治療で良くなる病気です。

「うつ病」は

決してめずらしい病気ではありません。けれども、からだの病気と違って、周りから見て、病気がわからないことがあります。ときには、「気のせい」「頑張りが足りない」という、誤った考え方をしてしまうことがあります。

うつ病は、病気です。なまけているとか、頑張りが足りないからではありません。

こんな症状があったら「うつ病」かもしれません。

ものごとを、悪い方にばかり考える

ゆううつ
不安
イライラ
落ち着かない
決断できない



好きだったことにもやる気が起きない

やる気や興味がでない
集中できない
意欲がわかない
思考力が落ちている



体調が悪くて毎日がつらい

疲れやすい
体がだるい
頭痛、肩こり
息切れ、動悸



おいしく食べられない

食欲がない



ぐっすり眠れない

寝つきが悪い
何度も目が覚める
目覚めが悪い
朝早く目が覚める



2週間毎日のように、このような症状が続いたら、ひとりで悩まず、まず相談しましょう。周囲の人が気づいたら、相談しましょう。相談先は次のページ以降を参考にしてください。

〈相談先〉

日南町福祉保健課 0859-82-0374
西部総合事務所福祉保健局 0859-31-9310
(米子保健所)

鳥取県西部地域 精神科・心療内科医療機関一覧

令和2年1月現在

医療機関	住所・電話番号
鳥取大学医学部附属病院	米子市西町36-1 0859-38-6542
養和病院	米子市上後藤3-5-1 0859-29-5351
勤誠会 米子病院	米子市日原319-1 0859-26-1611
山陰労災病院	米子市皆生新田1-8-1 0859-33-8181
鳥取県立 総合療育センター	米子市上福原7-13-3 0859-38-2155
済生会境港総合病院	境港市米川町44 0859-42-5805
西伯病院	西伯郡南部町倭397 0859-66-2211
大山リハビリテーション病院	西伯郡伯耆町大原927-1 0859-68-4111
日野病院	日野郡日野町野田332 0859-72-0351
飯塚クリニック	米子市皆生温泉2-19-32 0859-38-5600
いしだ心のクリニック	米子市西倉吉町71 0859-30-2226
井上クリニック	米子市東町138 0859-32-5110
かたやま心の健康クリニック	米子市長砂町54-13 0859-32-9555
とよだクリニック	米子市立町1-49 0859-33-1712
はまざきクリニック	米子市安倍48-1 0859-30-0600
ふれあいクリニックやざき	米子市米原9-3-10 0859-23-5656
ミオ・ファティリティ・クリニック	米子市車尾南2-1-1 0859-35-5212
米子医療生協 米子診療所	米子市博労町3-80-1 0859-34-1201
きのしたメンタルクリニック	米子市大崎1240-1 0859-21-1105
九里クリニック	西伯郡日吉津村日吉津1453-4 0859-37-1721
大山口診療所	西伯郡大山町末長483-3 0859-39-5333



専門科は、精神科・神経科・心療内科です。

かかりつけ医のある方は、まずそちらへ相談し、必要なら紹介してもらうのもよいですね。



(鳥取県西部総合事務所福祉保健局 作成)

*受診の際は、予め医療機関にお電話の上、受診されることをお勧めします。