

ふくち やまし じさつ たい さく じ ぎょう
福知山市自殺対策事業

ひと り なや
一人で悩まないで。
 あなたを支える人が必ずいます。

自殺の背景は、事業不振、多重債務、失業などの経済的要因、過労、病苦、介護疲れ、アルコールの多飲などの身体的要因、子育ての不安、いじめ、虐待などの精神的要因に起因すると考えられるものなど実にさまざまです。思いがけないちょっとしたことが自殺の引き金となることもあります。ひとりで悩まず、まずは、下記の窓口までご相談ください。



み ちか そう だん まど ぐち いち らん
身近な相談窓口一覧

● **仕事や健康、借金などの相談**

	電話番号	受付時間 / 曜日
福知山市生活と仕事の相談窓口	☎0773-24-7094	8:30~17:15 / 月~金(休日・年末年始除く)

● **こころや身体に関する悩み(こころ・からだのなやみ)**

京都いのちの電話	☎075-864-4343	24時間 / 年中無休
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間 / 年中無休
福知山市健康医療課	☎0773-23-2788	8:30~17:15 / 月~金(休日・年末年始除く)
京都府中丹西保健所(福祉課)	☎0773-22-3903	8:30~17:15 / 月~金(休日・年末年始除く)
京都府精神保健福祉総合センター(こころの相談電話)	☎075-645-5155	9:00~12:00,13:00~16:00 / 月~金(休日・年末年始除く)
京都府自殺ストップセンター	☎0570-783-797	24時間 / 年中無休
京都自死・自殺相談センター Sotto	☎075-365-1616	19:00~25:00 / 金・土

● **商品やサービスの契約、品質などの消費生活に関する苦情や相談**

福知山市消費生活センター	☎0773-24-7020	9:00~16:00 / 月~金(休日・年末年始除く)
--------------	---------------	-----------------------------

● **就業に関する相談(就職個別相談・就職支援・無料セミナー等)**

ハローワーク福知山	☎0773-23-8609	8:30~17:15 / 月~金(休日・年末年始除く)
北京都ジョブパーク	☎0773-22-3815	9:00~17:00 / 月~金(休日・年末年始除く)

● **労働問題・メンタルヘルスに関する相談**

福知山労働基準監督署	☎0773-22-2181	8:30~17:15 / 月~金(休日・年末年始除く)
京都府労働相談所・労働相談	☎0120-786-604	9:00~13:00,14:00~21:00 / 土のみ17:00まで 17:00以降(平日)の相談は予約制
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	http://kokoro.mhlw.go.jp/ 「こころの耳」(厚生労働省)	