

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。



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
福知山市生活としごとの相談窓口	☎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(こころの健康相談電話)	☎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、14:00～20:00 / 土のみ17:00まで
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)	

● 高齢者・障害のある人が抱えるさまざまな悩みごと、心配ごとの相談

ふくちやまししゃかいふくしきょうぎかい 福知山市社会福祉協議会	☎0773-25-3211	8:30～17:15 / 月～金(休日・年末年始除く)
ふくちやましちいきほうかつすいしんか 福知山市地域包括ケア推進課	☎0773-24-7073	8:30～17:15 / 月～金(休日・年末年始除く)
こうれいしゃしょうひせいかつ 高齢者消費生活ホットライン	☎075-671-0144	9:00～17:00 / 月～金(休日・年末年始除く)
ふくちやまししょうがいしゃふくしか 福知山市障害者福祉課	☎0773-24-7017	8:30～17:15 / 月～金(休日・年末年始除く)

● パートナーからの暴力などさまざまな悩みに関する相談

ふくちやましじょせいそうだん 福知山市女性相談	☎0773-24-7022	13:00～16:00 / 年22回(各回3枠 要予約)
ふくちやましじょせいべんごし 福知山市女性の弁護士による女性法律相談	☎0773-24-7022	13:00～16:00 / 年8回(各回4枠 要予約)
せいべつ 性別にこだわらない相談	☎0773-24-7022	13:00～16:00 / 年8回(各回6枠 要予約)
だんせい 男性のための電話相談	☎0773-24-7022	17:30～19:00 / 年4回(各回3枠 要予約)
きょうとふかていしえんそうごう 京都府家庭支援総合センター	☎075-531-9600	8:30～17:15 / 月～金(休日・年末年始除く)
じょせい DV・女性相談専用電話	☎075-531-9910	9:00～20:00 / 毎日
きょうとふかていしえん ひきこもり相談専用電話	☎075-531-5255	9:00～16:00 / 月～金(休日・年末年始除く)
きょうとふかていしえん 京都府北部家庭支援センター	☎0773-22-9911	9:00～17:00 / 月～金(休日・年末年始除く)
きょうとふかていしえん 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)
きょうとふかていしえん 京都府男女共同参画センター女性相談	☎075-692-3437	10:00～12:00、13:00～18:00 月～金(休日・年末年始除く)
きょうとふかていしえん 京都弁護士会 DV被害相談(弁護士紹介)	☎075-231-2378	9:15～12:00、13:00～16:30 / 月～金(休日・年末年始除く)
きょうとふかていしえん 京都府警察総合相談室(京都府警察本部)	☎075-414-0110	9:00～17:45 / 月～金(休日・年末年始除く)
きょうとふかていしえん 京都府警察総合相談室レディース110番	☎075-411-0110	9:00～17:00 / 月～金(休日・年末年始除く)
ふくちやましきょうし 福知山警察署	☎0773-22-0110	24時間 / 毎日

● 児童虐待、子育ての悩み相談

ふくちやまし 福知山市子ども家庭支援課	☎0773-24-7055	8:30～17:15 / 月～金(休日・年末年始除く)
ふくちやまし 福知山児童相談所(北部家庭支援センター)	☎0773-22-3623	8:30～17:15 / 月～金(休日・年末年始除く)
きょうとふかていしえん 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)
ふくちやまし 福知山警察署(相談係)	☎0773-22-0110	9:00～17:45 / 月～金(休日・年末年始除く)
しょうねん 少年サポートセンター 北部センター	☎0773-22-0110	9:00～17:45 / 月～金(休日・年末年始除く)
きょういく 教育相談室	☎0773-24-3749	10:00～17:00 / 月～金(休日・年末年始除く)
いじめ いじめの電話相談	☎0773-24-0031	8:30～17:00 / 月～金(休日・年末年始除く)
じどうぎゃくたい 児童虐待相談専用ダイヤル	☎189	24時間 / 毎日

● 法律問題に関する相談

にほんし 日本司法支援センター法テラス	☎0570-078-374	月～金(休日・年末年始除く) 9:00～21:00、 土 9:00～17:00
ほうりつ 法律相談	☎0773-24-7027	毎月1回最終金曜日(要事前申込)

福知山市自殺対策協議会(構成団体等)

社会福祉法人 京都いのちの電話 / 社会福祉法人 福知山市社会福祉協議会 / 福知山市民生児童委員連盟 / 一般社団法人 福知山 医師会 / 京都弁護士会 / 福知山労働基準監督署 / 京都府中丹西保健所 / 福知山公共職業安定所 / 北京都ジョブパーク / 京都府福知山児童相談所 / 京都府福知山警察署 / 福知山市健康福祉部 / 福知山市教育委員会 / 福知山市消防本部 / 学識経験者 / 市民一般公募

発行 / 福知山市 健康福祉部社会福祉課 〒620-8501 福知山市宇内記13-1 ☎0773-24-7094

※令和8年4月現在の情報ですが、記載内容に変更ある場合があります。最新情報は各機関にご確認ください。