

その悩み、抱え込まずに話してみませんか？

福祉課 ☎ 66-1106

子育てや障がい、介護、お酒の問題…生きることが苦しくなった時、つらい思いや不安を1人で抱えこまず、誰かに話してみましょう。

こころの相談窓口 ID 0235298

あいちこころほっとライン 365	☎ 052-951-2881	午前9時～午後8時30分
ビフレンダーズ	☎ 052-870-9090	☎ 午後8時～11時
豊川保健所健康支援課	☎ 86-3626	☎～☎ 午前9時～午後4時
名古屋いのちの電話	☎ 052-931-4343	24時間
よりそいホットライン	☎ 0120-279-338	

SNSやチャットでの相談窓口はこちら▶

厚生労働省 自殺対策 SNS相談 🔍

こころの体温計 ID 0090562

インターネットで、ストレス度や落ち込み度が簡単にチェックできます。



気をつけたい「高齢者うつ」

長寿課 ☎ 66-1105

うつには、気分が落ち込む、眠れない、休んでも疲れがとれないといった症状がありますが、高齢者の場合、頭痛や肩こり、腰痛、めまいなど体の不調となって現れます。加えて、イライラしたり怒りっぽくなる傾向があります。認知症との区別がつきにくいので、早めに医師に診てもらいましょう。また、気になることがあれば、お住まいの地域包括支援センターに相談してください。



中央（蒲郡中学校区）	☎ 69-6674	☎～☎	午前8時30分～午後5時15分
みらいあ（中部中学校区）	☎ 66-0800		午前8時30分～午後5時30分
東部（大塚・三谷中学校区）	☎ 59-6790	☎～☎	午前8時30分～午後5時30分
塩津（塩津中学校区）	☎ 56-7125		
西部（形原・西浦中学校区）	☎ 58-1136		

地域包括支援センターは、高齢者の相談窓口です。65歳以上の方やその家族は誰でも相談できます。ケアマネジャーや社会福祉士のほか、保健師や看護師も在籍しているため、医療をはじめ、いろいろな相談に答えることができます。また、どこかで誰かと話すといった社会参加のきっかけづくりもしているため、その方が住んでいる地域で人とつながるお手伝いもできます。困ったことがあったら、ぜひご相談ください。



西部地域包括支援センター
センター長
藏田 耕一