



このしおりは、こころの悩みを抱えている方、こころの病気を患っている方、支えるご家族の方が、一人で悩みを抱えず相談できるように…と作成しました。

不安や悩みが軽減し、安定した生活が送れることを願い相談窓口等についてご紹介します。

こころの健康に関する相談

①上田市役所 相談窓口

【健康推進課】

(1) こころの相談

眠れない、やる気がおきない、ゆううつな気分、死にたい…といったこころの苦しさ、こころの病気に関する疑問や対応の仕方などについて相談に応じます。

①面接での相談

相談日： 平日 相談者と打合せにより決定（予約制）

場 所： ひとまちげんき・健康プラザうえだ

相談員： 精神保健福祉士、保健師

問合せ： 健康推進課（電話 0268-23-8244）「こころの相談を希望」とお伝えください。

②電話・面接・家庭訪問での相談

相談日： 平日 午前8時30分～午後5時15分

相談員： 保健師

問合せ： 健康推進課、各地域保健・健康センター

- ・上田地域（健康推進課）
電話：0268-23-8244
- ・丸子保健センター
電話：0268-42-1117
- ・真田保健センター
電話：0268-72-9007
- ・武石健康センター
電話：0268-85-2067

(2) ひきこもり個別相談

対象者： ひきこもり状態の方とそのご家族

相談日： 毎月3回 午前9時30分～午後3時30分（予約制）

問合せ： 健康推進課（電話 0268-23-8244）



②市役所以外の相談窓口

機 関 名	内 容	電 話
上田保健福祉事務所	保健師によるこころの健康に関する相談 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分 ※精神科医師による専門的な相談を希望する方は事前に電話予約してください。	0268-25-7149
長野県精神保健福祉センター	こころの健康に関する相談 ひきこもり、依存症に関する相談 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分	026-266-0280
こころの健康相談統一ダイヤル	「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」 「身近な人が自死してつらくてどうしようもない」 などの自殺に関する相談 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時30分～午後4時 午後6時30分～午後10時30分（受付は午後10時まで）	0570-064-556
心の電話相談	相談員の傾聴により話を聞いてもらいたい方のための相談 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時30分～午後4時	026-217-1680
長野いのちの電話（長野）	こころの苦しさ・悩みをお聴きします 午前11時～午後10時（年中無休）	026-223-4343
長野いのちの電話（松本）	こころの苦しさ・悩みをお聴きします 午前11時～午後10時（年中無休）	0263-88-8776
いのちの電話 ナビダイヤル	こころの苦しさ・悩みをお聴きします 午前10時～午後10時（年中無休）	0570-783-556
上記以外の相談窓口	上田市ホームページに「こころの健康に関する窓口一覧（電話相談・SNS相談）」について掲載しています	

生活全般に関する相談

①上田市役所 相談窓口

【福祉課】 経済的な困窮など生活に関する相談 問合せ： 0268-23-5372
--

②市役所以外の相談窓口

機 関 名	内 容	電 話
ハローワーク上田	就職や職業訓練に関する相談、職業紹介等 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	0268-23-8609
上田市社会福祉協議会 上田市生活就労支援センター まいさぼ上田	生活や就労などの悩みに関する相談 ひきこもり当事者相談・家族相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	0268-71-5552
若者サポートステーション・シナノ	若者（15～49歳）の自立と就労に関する相談（予約制） 月～金曜日 午前10時～午後5時	0268-75-2383
上小圏域障害者就業・生活支援センター シェイク	障がいのある方の就業や生活に関する相談・支援 月～金曜日 午前9時～午後6時	0268-27-2039

障がい福祉制度・サービスに関する相談

①上田市役所 相談窓口

【障がい者支援課】

障害者手帳、自立支援医療（精神通院）、福祉制度・サービスに関する相談
問合せ：0268-23-5158

【各地域自治センター市民サービス課】

- ・丸子地域（福祉担当）
電話：0268-42-1118
- ・真田地域（福祉担当）
電話：0268-72-2203
- ・武石地域（福祉担当）
電話：0268-85-2068

②市役所以外の相談窓口

機 関 名	内 容	電 話
上小地域障害者自立生活支援センター ウイング （基幹相談支援センター）	障がいのある方やご家族の相談・支援 月～金曜日 午前9時～午後6時	0268-28-5522

自立支援医療（精神通院）、精神障害者保健福祉手帳をご存知ですか？

●自立支援医療（精神通院）

- ・県が指定した精神科病院等への通院に要する医療費について、自己負担を原則1割まで軽減するものです。
 - ・通院の他、県が指定した薬局、往診、デイケア、訪問看護についても対象となります。
 - ・上田市の国民健康保険に加入している方は、この自己負担分を全額補助していますので無料で医療を受ける事が出来ます。
 - ・自立支援医療（精神通院）の対象になる状態かどうかは医療機関にご相談ください。
- 【手続き】窓口で申請が必要です。有効期限は1年間で、更新手続きは3か月前から行えます。
【窓 口】障がい者支援課、丸子・真田・武石地域自治センター市民サービス課

●精神障害者保健福祉手帳

- ・いろいろな福祉制度を受けるときの基本 になり、各種優遇措置を受けるために必要となります。
 - 詳細は『上田市障がい福祉制度のしおり』をご参照ください。
 - ・障がいの程度に応じて1～3級まであります。
 - ・障がいの程度に変化があった時は等級変更の申請も可能です。
- 【手帳の対象者】
- ・こころの病気により長期にわたり日常生活や社会生活に制約がある方が対象です。
 - ・精神科の治療を受けた日（初診日）から、6か月経過すると申請ができます。
 - ・手帳の対象になる状態かどうかは医療機関にご相談ください。
- 【手続き】窓口で申請が必要です。有効期限は2年間で、更新手続きは3か月前から行えます。
【窓 口】障がい者支援課、丸子・真田・武石地域自治センター市民サービス課

<上田市ホームページからご覧いただけます> ↓



上田市内を会場とした 当事者、家族のための 集いや活動の場

(1) ひきこもり状態の方を支える家族の交流の場

ひきこもり家族教室

対象者： 自宅等にひきこもり、社会との接点がもてなくなっている方のご家族
内 容： 同じ悩みをもつ家族同士の交流、専門の講師による勉強会
開 催： 年1回（日程はお問い合わせください）
場 所： ひとまちげんき・健康プラザうえだ
問合せ： 健康推進課（電話 0268-23-8244）

まいさぼ上田のひきこもり支援事業

内 容： ひきこもり当事者や家族に向けた講座等
開 催： お問い合わせください
場 所： 上田市ふれあい福祉センター
問合せ： まいさぼ上田（電話 0268-71-5552）

(2) こころの病気を抱える方、そのご家族の交流・学習の場

上小山びこ会

対象者： こころの病気を抱える方、そのご家族
定例会： 奇数月第2火曜日午後1時30分～4時（5月は総会のため日程変更あり）
問合せ： 健康推進課（電話 0268-23-8244）

(3) お酒をやめたい方とその家族のための会 *参加をご希望の際は直接来場ください（事前連絡不要）

*上田断酒会

対象者： アルコール依存症でお悩みの方とそのご家族
日 時： 毎週木曜日 午後7時30分～9時
（木曜日が祝日、年末年始の場合はお休み。詳しくはお問い合わせください）
場 所： 上田市勤労者福祉センター
問合せ： 健康推進課（電話 0268-23-8244）

*丸子断酒会

対象者： アルコール依存症でお悩みの方とそのご家族
日 時： 毎月第1月曜日 午後7時～9時（年末年始変動の場合あり。詳しくはお問い合わせください）
場 所： 丸子公民館
問合せ： 丸子保健センター（電話 0268-42-1117）

*AA（アルコホーリクス・アノニマス＝無名のアルコール依存症者の集まり）

対象者： アルコール依存症でお悩みの方（第1水曜日は家族も可）
日 時： 毎週水曜日 午後7時30分～9時
場 所： 上田市ふれあい福祉センター
問合せ： AA関東甲信越セントラルオフィス（電話 03-5957-3506）

(4) ギャンブルをやめたい方の支えあいの場

*GA（ギャンブラーズ・アノニマス＝ギャンブル依存症者の自助グループ）信州上田グループ

対象者： ギャンブル依存症でお悩みの方とそのご家族
日 時： 毎週水曜日 午後7時～8時30分
場 所： 上田市ふれあい福祉センター
問合せ： GA日本インフォメーションセンター
メール gajapan@rj9.so-net.ne.jp FAX 050-3737-8704

