あなたのこころ
元気ですか？

千葉県

あなたのこころ
元気ですか？

千葉県

はじめに

近年、自殺による死亡が全国的に増加し、大きな社会問題となっています。
千葉県の自殺死亡率は全国平均に比べて低いものの、自殺者数は上位にあり、近年1300人前後で推移しています。
自殺による死亡は、働き盛りの中高年男性層に多く、死亡原因の上位になっています。

リストラ、過重労働、社会的孤立、健康問題、家庭問題など、過度のストレスが長く続くと、心身に様々な影響を与え、うつ病などの精神疾患を引き起こし、中には自殺にまで追い込まれる場合もあります。

うつ病や統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患は、誰でもかかる可能性のある身近な病気であり、適切に治療することでよくなります。しかし、病気と気づかずに苦しんでいる人がたくさんいます。

そこで、千葉県では、県民の方々にうつ病などの精神疾患についての理解を深めていただきたいと考え、この冊子を作成しました。

目次

1 千葉県の自殺の現状
2 こころの病気「うつ病」ってどんな病気でしょう？
3 うつ病はどうして起こるの？
4 うつ病にならないために
5 うつ病が疑われたら
6 うつ病自己チェック
（自分の健康状態をチェックしてみましょう）
7 統合失調症とは
8 アルコール依存症とは
9 困った時の相談窓口

1 千葉県の自殺の現状

出典：人口動態統計（平成19年）

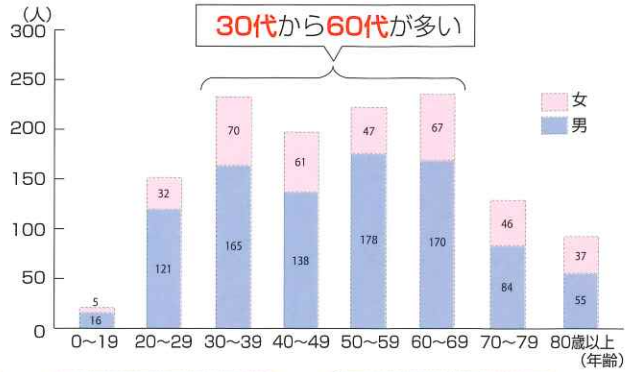
1 自殺者数

自殺死亡数は、交通事故死亡数の**3.5倍**にもなります。

2 男女別では

男性は女性の**2.5倍**

3 年齢別では



死因別の死亡順位では…

20・30歳代では…
死因の**第1位**

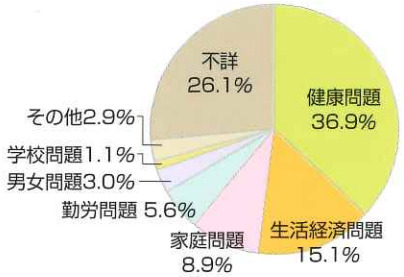
40歳代では…
悪性新生物に次いで死因の**第2位**

50歳代では…
悪性新生物、心疾患、脳血管疾患に次いで死因の**第4位**

4 原因別では

自殺の原因で最も多いのは**健康問題**、次いで**生活経済問題**です。

出典：平成19年中における自殺の概要資料（千葉県警察本部）



2 こころの病気「うつ病」ってどんな病気でしょう？

我が国のうつ病

約50人に1人が経験

欧米よりは低いものの、近年行われた国内調査によると、生涯に約15人に1人、過去12ヶ月間には約50人に1人がうつ病を経験しています。

自覚しにくい「うつ病」

うつ病にかかっている人の1/4程度が医師を受診していますが、残りの3/4は、病状で悩んでいても病気であると気づかなかったり、医療機関を受診しづらかったりして、医療を受けていません。

1 うつ病は特別な人だけがかかる病気ではなく、誰でも無理を重ねた場合にかかる可能性があります。

2 うつ病は心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。

3 心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病にかかりやすいです。

4 うつ病は早期発見、早期治療により、多くの人は回復します。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。

うつ病を疑うサイン

自分が気づく変化

1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
2 今まで楽しめたことにも興味がわかず楽しくない
3 疲れやすく、元気（気力）がない（だるい）
4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
5 寝つきが悪い、あるいは夜中や朝早く目がさめる
6 食欲がなくなる
7 人に会いたくなくなる
8 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
9 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11 自分を責め、自分は価値がないと感じる
12 物事に集中できない、物事を悪い方に考える　など

周囲が気づく変化

1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4 周囲との交流を避けるようになる（口数が減る）
5 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
6 朝方や休日明けに調子が悪い
7 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
8 以前と言動が変化したり、身なりに構わなくなる
9 食欲がなくなる
10 飲酒量が増える
11 死ぬことを口にする　など

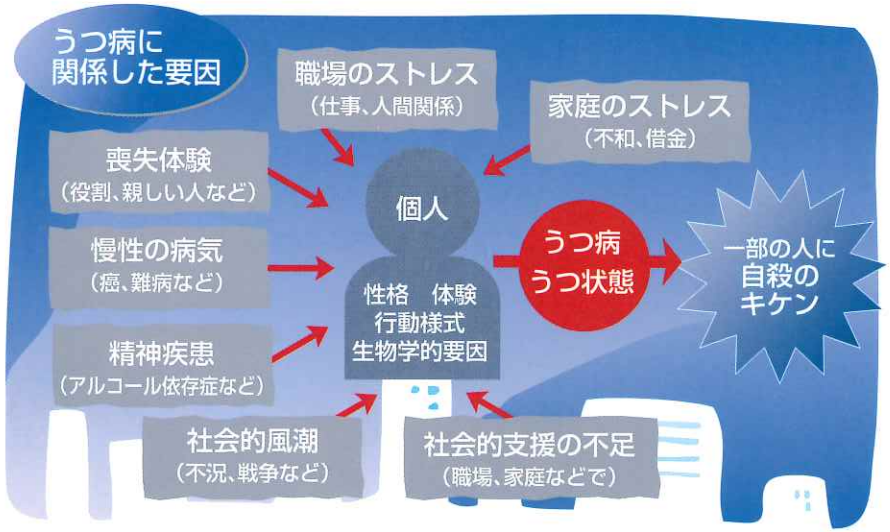
3 うつ病は どうして起こるの？

うつ病になりやすい性格とは・・・

几帳面で真面目、責任感が強い人がうつ病になりやすいと言われていますが、こうした特徴の方は大勢おられます。これらが人並み以上に強い場合や考え方に柔軟性が乏しい人、開き直りや決断ができない人はストレスを受け止めやすく、結果としてうつ病になりやすいと言えます。

■うつ病のきっかけ

様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスになりやすいこれらの体験と個人の性格や行動様式が相互に関係して、一部の人がうつ病になります。うつ病が悪化すると自殺の危険もでてきます。



4 うつ病に ならないために

普段から気をつけること

■毎日の小さな苛立ち事に対して

ストレス解消法
（スポーツ、趣味、レジャーなど）
や休養が有効です

■少し深刻な問題に対して

次のようなストレス対処法が有効です

- 問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう
- 自分の手に余る問題については、親しい人(家族･友人･上司等)に相談しましょう
- 事故や失敗など起きてしまったことに対しては、親しい人(家族･友人･上司等)に話して気持ちを整理しましょう
- 悲観的に考えてしまう時は、本当にそう考えるしかないのか、疑ってみましょう（問題を完璧に解決しなければならないと思い過ぎないようにしましょう）
- 根拠なく悲観的予測をせずに、できるだけ前向きに考えましょう

こうした方法をとっても気持ちが晴れないとき

ストレス解消する元気もないときは、休養をしっかりとり、専門家に相談しましょう

5 うつ病が疑われたら

自分がした方が良いこと

●専門家(医師、保健師)に相談(受診)してください
●休養と、場合によっては服薬が必要です
●早期に対策を行うと早く回復します

周囲の人がした方が良いこと

●うつ病の症状について質問し、困っていること、悩んでいることについて尋ねてください
●睡眠障害があったり、うつの症状が強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください

●健康福祉センター(保健所)、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)等で相談するよう勧めてください
親しい人(家族・友人・上司等)が付き添っていってください
●本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらってください

**うつ病治療の原則は休養が優先ですので、
無理に外出、運動、気分転換を勧めないようにしてください**

6 うつ病自己チェック

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。
まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

■チェック項目

- ☐ 1　毎日の生活に充実感がない
- ☐ 2　これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 3　以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 4　自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 5　わけもなく疲れたような感じがする

■判定方法

上にあげた状態のうち**2項目以上が2週間**以上、ほとんど毎日続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり、**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性がありますので、医療機関、保健所(健康福祉センター)、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

7 統合失調症とは

統合失調症は、約100人に1人程度の割合で起きる病気です。決して、特別な病気ではありません。うつ病と同様に脳内の神経系の働きが不調になって起こる病気と言われ、服薬などの治療によって回復することが可能です。

症状

症状の始まりには、眠れなくなったり、感覚が敏感になったり、不安や憂うつを感じたりすることがあります。また、回復期には、うつ状態になる場合があります。そのため、自殺を考える場合もありますので、周囲の人が早目に気づいて、専門機関に相談することが大切です。

■〈陽性症状〉（例えば･･･）

- 幻聴:「誰かが自分の悪口を言ったり、指図してくる声が聞こえる」
- 被害妄想:「誰かが自分を罠にはめようと仕組んでいる」

■〈陰性症状〉（例えば･･･）

- 意欲が低下し、入浴や身だしなみを整えるといった日常生活の活動ができなくなる
- 生活リズムが乱れ、昼夜逆転となったり、引きこもった生活を送る

※ 陽性症状と陰性症状の組み合わせや経過には、個人差があります。

治療・リハビリテーション・再発予防

この病気の治療の基本は薬物療法です。病状に応じてデイケアなどのリハビリテーションが有効です。しかし、無理を重ねたり、勝手に服薬などを中断すると再発する可能性があります。この病気を理解して、あせらずに治療することが大切です。

8 アルコール依存症とは

アルコール依存症は、自分では飲酒のコントロールが出来なくなる病気です。その結果、家庭内や職業上の問題を引き起こしたりします。また、抑うつ状態や精神病状態を合併することも多く、そのため自殺にいたる場合もあります。

● まずは自己チェックしてみましょう！

次の6項目のうち、3項目以上が過去12か月の間にあった場合、アルコール依存症といえます。早めに専門医の診断を受けてください。

- □ だんだん酒に強くなり、飲む量が増えてしまう
- □ 飲酒を適量にとどめることができない
- □ どうしても飲みたい強い欲求がある
- □ 飲酒のコントロールが効かず、飲酒中心の生活になってしまう
- □ 酒を止めたときに離脱症状（※）が起こる
- □ 身体や精神に障害が出てもなお飲酒する

※ 離脱症状:アルコールが切れる時にみられる症状（手が震えたり、発汗、イライラ、不眠など）

回復するためには

○ 飲酒を止めたいと思っても止められない方、家族の飲酒問題で困っている方は、一人で悩まず、専門の医療機関や相談窓口に相談しましょう!

○ 家族や周囲の人が、この病気の理解と対処方法を身につけておくことも大切です。

○ 同じ問題を抱えている当事者や家族の集まりがあります。
→ アルコール依存症の自助グループ:「断酒会」・「AA（アルコールの問題を持つ匿名の当事者の会）」

※ 最寄りの健康福祉センター〔保健所〕や精神保健福祉センター等にお問い合わせください。
（困った時の相談窓口P10～P11参照）

9 困った時の相談窓口

県内では様々な悩みや相談に応じるために、各種の相談窓口が開設されています。どうぞご利用ください。

健康福祉センター(保健所)

健康福祉センター(保健所)は、地域の保健・医療・福祉の総合的な窓口として、
・精神保健福祉相談　・アルコール相談(酒害相談)・長期療養児健康相談・難病相談
・エイズ・性病相談　・女性のための健康相談　・DV相談　・男性のこころと身体の健康相談
等を行っています。
※センターごとに実施曜日・時間等が異なりますのでお問合せください。
受付時間　月～金(祝日・年末年始除く)9:00～17:00

名　称	電話番号	住　所	所管区域
習志野健康福祉センター(習志野保健所)	047-475-5151	習志野市本大久保5-7-14	習志野市・八千代市・鎌ヶ谷市
市川健康福祉センター(市川保健所)	047-377-1101	市川市南八幡5-11-22	市川市・浦安市
松戸健康福祉センター(松戸保健所)	047-361-2121	松戸市小根本7	松戸市・流山市・我孫子市
野田健康福祉センター(野田保健所)	04-7124-8155	野田市柳沢24	野田市
印旛健康福祉センター(印旛保健所)	043-483-1133	佐倉市鏑木仲田町8-1	佐倉市・四街道市・八街市・印西市・白井市・酒々井町・印旛村・本埜村・栄町
印旛健康福祉センター成田支所	0476-26-7231	成田市加良部3-3-1	成田市・富里市
香取健康福祉センター(香取保健所)	0478-52-9161	香取市佐原ロ2127	香取市・神崎町・多古町・東庄町
海匝健康福祉センター(海匝保健所)	0479-22-0206	銚子市栄町2-2-1	銚子市・旭市
海匝健康福祉センター八日市場地域保健センター	0479-72-1281	匝瑳市八日市場イ2119-1	匝瑳市
山武健康福祉センター(山武保健所)	0475-54-0611	東金市東金907-1	東金市・山武市・大網白里町・九十九里町・横芝光町・芝山町
長生健康福祉センター(長生保健所)	0475-22-5167	茂原市茂原1102-1	茂原市・一宮町・睦沢町・長生村・白子町・長柄町・長南町
夷隅健康福祉センター(夷隅保健所)	0470-73-0145	勝浦市出水1224	勝浦市・いすみ市・大多喜町・御宿町
安房健康福祉センター(安房保健所)	0470-22-4511	館山市北条1093-1	館山市・南房総市・鋸南町
安房健康福祉センター鴨川地域保健センター	0470-92-4511	鴨川市横渚1457-1	鴨川市
君津健康福祉センター(君津保健所)	0438-22-3743	木更津市新田3-4-34	木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市
市原健康福祉センター(市原保健所)	0436-21-6391	市原市五井1309	市原市
千葉市保健所	043-238-9920	千葉市美浜区幸町1-3-9	千葉市
船橋市保健所	047-431-4191	船橋市湊町2-10-18	船橋市
柏市保健所	04-7167-1255	柏市柏255	柏市

一人で悩まないで・・・いのちの電話

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉いのちの電話	自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談	043-227-3900	365日　24時間
千葉いのちの電話インターネットメール相談	誰にも話せない、誰にも相談できない、人と話すのが怖い、一人で抱えている思いをつづってください。	https://www.inochinodenwa-net.jp	365日　24時間

精神保健福祉センター

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県精神保健福祉センター	精神障害やこころの健康、アルコール、覚せい剤、有機溶剤の乱用、ひきこもりや思春期問題など精神保健福祉全般に関する相談 ＊来所相談は予約制	043-263-3893 043-268-7830 043-268-7474	月～金(祝日・年末年始除)9:00～16:30 月～金(祝日・年末年始除)13:00～18:30 月～金(祝日・年末年始除)13:00～18:30

男性のための相談窓口

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
男性のための総合相談(ちば県民共生センター)	仕事や人間関係の悩み、ストレスなどを抱えている男性のための総合相談 ＊カウンセリング予約制	043-285-0231	火・水(施設休館日・年末年始除) 16:00～20:00
男性のこころと身体の健康相談	専門医による面接相談	君津健康福祉センター地域保健福祉課 0438-22-3744	予約受付 月～金 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
		市川健康福祉センター地域保健福祉課 047-377-1101	
		印旛健康福祉センター地域保健福祉課 043-483-1134	
		習志野健康福祉センター地域保健福祉課 047-475-5151	

女性のための相談窓口

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
女性のための健康相談(各健康福祉センター)	女性医師等による女性ご自身やご家族の健康についての悩みごとの相談(予約制)	県内の各健康福祉センターにお問い合わせください。(P10～11参照)	
千葉県女性サポートセンター	ＤＶをはじめ女性の抱える悩みの相談	043-302-1015 043-245-1719	電話相談は24時間年中無休で対応 来所相談 月～金(祝日・年末年始除)9:00～17:00
女性のための総合相談(ちば県民共生センター東葛飾センター)	暮らしの中で女性が抱えるさまざまな不安、悩み、心配ごとの相談 ※電話相談以外は予約制	04-7140-8605	火　9:30～20:00 (火曜休館の場合は翌水曜 9:30～20:00) 水～日、祝日(月除) 9:30～16:00 (施設休館日・年末年始除)
女性被害110番(千葉県警察本部女性専用のホットライン)	女性被害者の困りごと、悩みごと相談	043-223-0110	月～金 (祝日・年末年始除) 8:30～17:30
女性の労働問題の相談(千葉労働局雇用均等室)	職場内での男女差別・セクハラ・出産解雇、育休解雇・パートへの変更など	043-221-2307	月～金 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
母子家庭の母等のための就業・自立支援事業(母子家庭等就業・自立支援センター)	就業相談、無料職業紹介、就業情報の提供、養育費相談	043-225-0608 (財団法人千葉県母子寡婦福祉連合会)	月～金(土日祝日・年末年始除)9:30～16:30 養育費相談は要予約

働く人のこころの悩みに関する相談

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉産業保健推進センター	産業保健関係スタッフ等に対する産業保健・メンタルヘルス等の相談	043-245-3551(代) 平成21年6月1日から 043-202-3639(代)に変更	月～金 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
地域産業保健センター	労働者50人未満の事業場に対する産業保健サービスとして事業主および労働者の窓口相談(産業医が担当) 相談日・時間については各センターで異なるので問い合わせが必要	千葉市地域産業保健センター 043-242-1090(代)	相談申込み 月～金 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
		船橋地域産業保健センター 047-424-9322(代)	
		君津木更津地域産業保健センター 0438-22-6206(代)	
		東葛北部地域産業保健センター 04-7164-8852(代)	
		市原地域産業保健センター 0436-24-5599(代)	
		安房地域産業保健センター 0470-22-4036(代)	
		印旛香取地域産業保健センター 0476-27-0168(代)	
		山武長生夷隅地域産業保健センター 0475-55-4136(代)	
		銚子海匝地域産業保健センター 0479-22-5603(代)	
東京労災病院勤労者予防医療センター心の電話相談	仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労者生活を通しての悩みに関する相談 ・勤労者本人及びその家族 ・上司等勤務先関係者(産業医を含む)	03-3742-7556	月～金 (祝日・年末年始除) 14:00～20:00
関東労災病院勤労者予防医療センター心の電話相談		044-434-7556	月～金 (祝日・年末年始除) 14:00～20:00
横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター		勤労者心の電話相談 045-470-6185 電子メールアドレス mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp	年中無休 14:00～20:00
千葉県労働相談センター	賃金不払い、解雇など雇用関係に伴うトラブル等の労働問題、メンタルヘルス、健康管理に関する相談	043-223-2744 県庁本庁舎2階	開庁日の 9:00～20:00 (17:00～電話のみ)
	・弁護士による特別労働相談(要予約) 原則:第1・3金13:00～15:00に実施 ・働く人のメンタルヘルス特別労働相談(要予約) 原則:第2水13:00～15:00、第4水17:00～19:00に実施		
千葉労働局総合労働相談コーナー	労働に関するあらゆる相談に対応	043-221-2303 千葉第二地方合同庁舎	月～金(祝日・年末年始除) 8:30～17:15

医療機関について知りたいとき

名　称	主な内容	連　絡　先	受付時間
ちば医療なび（千葉県医療情報提供システム）	医療施設・医療機関情報提供サービス	http://www.iryo.pref.chiba.lg.jp/	それぞれの「医療機関」に問合せてください。
千葉県医師会	医療施設・医療機関情報提供サービス	http://www.chiba.med.or.jp/medicaldb/visitorj/	それぞれの「医療機関」に問合せてください。
千葉県精神神経科診療所協会	精神神経科の診療所案内	http://www.capc.jp/	それぞれの「診療所」に問合せてください。

うつ病当事者・家族の会

名　称	主な内容	連　絡　先
NPO法人 ザフト相談センター	電話・メール・対面による相談や、つどい	04-7163-4533 http://saft.cocolog-nifty.com/blog/

自死(自殺)遺族の会・遺児への支援について知りたいとき

名　称	主な内容	連　絡　先	受付時間
わかちあいの会「ひだまり」	ご家族や身近な方を自死によってなくされた方のわかちあいの会	千葉いのちの電話事務局 043-222-4416・4322	月～金 （祝日・年末年始除） 10:00～17:00
全国の自死遺族のつどい	自死遺族の方々による「分かちあいの場」	http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudoi.html	各「自死遺族のつどい」に問合せてください。
あしなが育英会	病気や災害、自死(自殺)で親をなくした子供たちのこころのケアと奨学金制度	03-3221-0888 http://www.ashinaga.org/	

消費生活に関する相談

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県消費者センター ※市町村でも相談窓口を設置しています。お住まいの市町村にお問い合わせください。	消費者契約、販売方法、商品の安全・品質・機能などの相談	047-434-0999	月～金 （祝日・年末年始除） 9:00～16:30
県庁県民生活課	債務整理、取立て行為、契約内容、金利など消費者金融に関する相談	043-223-2795	月～金 （祝日・年末年始除） 9:00～12:00 13:00～17:00
	多重債務者等への24時間・365日相談	043-247-0441	年中無休

防犯や犯罪被害に関する相談

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
相談サポートコーナー（千葉県警察本部） ＊各警察では、犯罪などによる被害の未然防止を図るため、市民生活の安全に関する相談窓口を開設しています。	犯罪などの被害に関すること、警察全般の活動に関する相談	043-227-9110	月～金 （祝日・年末年始除） 8:30～17:30
千葉犯罪被害者支援センター	犯罪によって心に傷を負われた被害者、そのご家族、及びご遺族の方の相談	043-221-3010	月～金 （祝日・年末年始除） 10:00～16:00

法律に関する相談

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
法テラス千葉（日本司法支援センター）	離婚、借金、相続、交通事故、犯罪被害者等の法的なトラブルに関する相談	千葉地方事務所 0503383-5381 千葉地方事務所 松戸支部 0503383-5388	平日 9:00～17:00
千葉県弁護士会	サラ金相談	千葉・その他地区 043-227-8581 市川・船橋周辺地区 047-431-7775 松戸・柏周辺地区 047-366-6611	予約受付 月～金 （祝日・年末年始除） 10:00～11:30 13:30～16:00
日弁連交通事故相談センター千葉県支部	無料法律相談 （交通事故のみ）	予約電話番号 043-227-8530	予約受付 （当日分のみ） 月・金 （祝日・年末年始除） 9:30～受付開始 13:00～ 面接相談開始
ちば司法書士総合相談センター	無料法律相談 多重債務・クレジット悪質商法、少額裁判等に関する相談	要予約・電話相談不可 予約受付電話 043-204-8333 千葉会場、松戸会場、市川会場、館山会場 ※6月から木更津会場を新設	開催日及び時間は会場によって異なるので予約受付電話にお問い合わせください。

名　称	主な内容	連　絡　先	
県民法律相談	相続、離婚、損害賠償など民事上のトラブルについて、無料の法律相談 ＊予約受付日・相談日は各センターにお問い合わせください。 月～金 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00	県庁広聴室	043-223-2249 ・2250 月3回(木)(要電話予約)
千葉県県民センター ＊無料の法律相談窓口を開催している市町村もあります。お住まいの市町村にお問い合わせください。		葛南県民センター	047-424-8281
		東葛飾県民センター	047-361-2111
		北総県民センター	043-483-1111
		北総県民センター香取事務所	0478-54-1311
		北総県民センター海匝事務所	0479-62-0261
		東上総県民センター	0475-22-1711
		東上総県民センター山武事務所	0475-54-0222
		東上総県民センター夷隅事務所	0470-82-2211
		南房総県民センター	0438-23-1111
		南房総県民センター安房事務所	0470-22-7111

子育ての悩みごとの相談窓口

名　称	主な内容	連　絡　先	受付時間
ママ・パパラインちば(NPO法人子ども劇場千葉県センター)	ママ・パパたちのブルーな気持ちや悩み、とまどいや不安に関する電話専用相談	043-204-9390	毎週金 13:00～16:00
子どもと親のサポートセンター 教育相談	いじめ、不登校等学校生活全般に関する悩み、心や身体のこと、その他の心配事相談	0120-415-446 (県内無料) 043-207-6043 (FAX) saposoudan@chiba-c.ed.jp(Eメール)	月～金 (祝日・年末年始除) 9:00～21:00 ※いじめに関する相談は24時間受け付け
中央児童相談所内「子ども・家庭110番」	虐待・通告、しつけ、教育、適性、養護、知的障害、肢体不自由児などの18歳未満の児童に関するあらゆる相談	子ども家庭110番 043-252-1152	毎日　8:30～20:00 (虐待相談・通告は24時間・365日)
市川児童相談所		047(370)5286	月～金　9:00～17:00 (祝日・年末年始除)
柏児童相談所		04(7134)4152	
銚子児童相談所		0479(24)3231	
東上総児童相談所		0475(27)5507	
君津児童相談所		0439(55)3100	
千葉市児童相談所		043(279)8080	月～金　9:00～16:30 (祝日・年末年始除)

※ 各市町村ごとに,子育てに関する悩みごとの相談にのってくれる窓口があります。
お住まいの市町村にお問い合わせください。

高齢者及び介護に関する相談

名　称	主な内容	電話番号	受付時間
高齢者電話相談(健康福祉部高齢者福祉課)	高齢者虐待、施設での介護、高齢者に関する心配事などの電話相談	043-221-3020	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除)
介護とこころの相談(千葉県福祉ふれあいプラザ)	家族や介護職員など介護にかかわる方々が抱く不安・不満・孤独などに対する相談	04-7165-2886	毎週水、第1・3土、第2・4日 (施設休館日・年末年始除) 10:00～15:00 (相談は要予約)
地域包括支援センター(お住まいの市町村へお問い合わせください。)	・高齢者に対する虐待 ・権利擁護 ・介護保険に関する総合相談		

福祉に関する相談

名　称	主な内容	名　称	電話番号
中核地域生活支援センター ＊各市町村も福祉に関する相談は受け付けています。お住まいの市町村にお問い合わせください。	福祉の総合相談、権利擁護、福祉サービスなどを24時間、365日体制で行います。	なかまネット	047-487-2941
		がじゅまる	047-300-9500
		ほっとねっと	047-309-7677
		のだネット	04-7127-5366
		すけっと	043-483-3718
		香取ネットワーク	0478-50-2800
		海匝ネットワーク	0479-60-2578
		さんぶエリアネット	0475-54-6664
		長生ひなた	0475-22-7859
		夷隅ひなた	0470-60-9123
		ひだまり	04-7098-2900
		君津ふくしネット	0438-25-1151
		いちはら福祉ネット	0436-23-5300
柏市地域生活支援センター		あいネット	04-7165-8707