



ココロのセーフティネット

相談窓口一覧

1人で
悩まないで!

分野別	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間	
こころの健康	さまざまな心の悩み、死にたい気持ち等	栃木いのちの電話	(宇都宮センター) 028-643-7830	毎日 24時間	
			(足利センター) 0284-44-0783	毎日 15:00~21:00	
	自死遺族の悩み	わかちあいの会「こもれび」に関する問い合わせ (栃木いのちの電話事務局)	028-622-7970	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00 「こもれび」開催日は第1金曜・土曜日 14:00~16:00	
	精神保健福祉相談 (ストレス・うつ・依存症・自死遺族の悩みなど) 精神科関係医療機関の紹介	こころのダイヤル		028-673-8341 (0570-064556) 0120-302-362	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00~12:00, 13:00~16:00 *フリーダイヤルは月曜日午前中のみ
				精神保健福祉センター	028-673-8785
		保 健 所	宇都宮市保健所	028-626-1114	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15
			県西健康福祉センター	0289-62-6224	
			県東健康福祉センター	0285-82-2138	
			県南健康福祉センター	0285-22-6192	
			県北健康福祉センター	0287-22-2259	
安足健康福祉センター			0284-41-5895		
今市健康福祉センター	0288-21-1066				
栃木健康福祉センター	0282-22-4121				
矢板健康福祉センター	0287-44-1297				
烏山健康福祉センター	0287-82-2231(代)				
経 済	多重債務や消費生活に関するトラブルなどの相談	消費者ホットライン (県内各消費生活センター)	0570-064-370	年末年始を除く毎日 各センターで受付時間等 が異なります	
	倒産のおそれのある中小企業からの相談	宇都宮商工会議所	028-637-3131	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30~17:00	
		足利商工会議所	0284-21-1354	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00~18:00	
	多重債務に関する無料法律相談、弁護士紹介	栃木県弁護士会多重債務相談センター	028-643-2272	月~金曜日 (祝日・お盆・年末年始を除く) 10:30~12:00, 13:00~16:30	
	多重債務に関する無料法律相談、司法書士紹介	栃木県司法書士会 総合相談センター	028-651-5008	毎週土曜日 (祝祭日、年末年始を除く) 10:00~15:00(電話・面談)	
			028-614-1122	月~金曜日 (祝祭日、年末年始を除く) 9:00~17:00(お問い合わせのみ)	
法律扶助制度による弁護士等費用の立て替え等	法テラス栃木	050-3383-5395	月~金曜日 (祝日・お盆・年末年始を除く) 9:00~12:00, 13:00~16:00		
生活保護に関する相談	県内各福祉事務所		月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)		

栃木県の自殺の現状

年間の自殺者数はどれくらい?

男性に多い
(女性の2.6倍)

平成9年
459人

平成21年

630人

1.4倍

自殺者の性別は?

H9→H21で...

[男性] (全体では1.5倍)

H9 301人

H21 457人

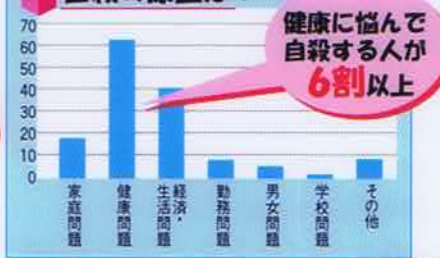
男性の増加率が
顕著

[女性] (全体では1.1倍)

H9 158人

H21 173人

自殺の原因は?



*1件の自殺に対して3つまでの原因を計上 栃木県警調べ

分野別	相談内容	相談窓口等	電話番号等	受付時間
高齢者	法律相談	栃木県高齢者総合相談センター	028-627-1122	毎月第1・3・4金曜日 10:00~12:00
	認知症の家族のための電話相談			毎週火・水・木曜日 13:30~16:00
	認知症に関する相談	認知症疾患医療センター		各機関にお問い合わせください
		獨協医科大学病院	0282-87-2251	
足利富士見台病院		0284-62-7775		
烏山台病院	0287-82-0051			
障害・難病	難病に関するさまざまな相談	とちぎ難病相談支援センター	028-623-6113	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 10:00~12:00、13:00~16:00
	障害者の自立と社会参加促進の相談	障害者110番	028-624-3789	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30~16:00
	認知症高齢者・知的障害者・精神障害者等の福祉サービスの相談	とちぎ権利擁護センターあすてらす	028-621-1234	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:00
犯罪被害	犯罪被害者・その家族への支援	被害者支援センターとちぎ	028-643-3940	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 10:00~16:00
	犯罪被害の未然防止、安全と平穏に関する相談	警察安全相談 県民相談室	#9110 028-627-9110	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 24時間
子ども	18歳未満児童の育児・非行・いじめなどの相談	児童相談所 中央児童相談所 県南児童相談所 県北児童相談所	028-665-7830 0282-24-6121 0287-36-1058	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15
	子ども本人の悩み・子どもに関する悩み	テレホン児童相談	028-665-7788	毎日 9:00~20:00
	乳幼児の育児・しつけ・医療等に関する不安・悩み	あかちゃんすくすくテレフォン相談	028-623-4152	月~土曜日 (祝日・年末年始・5/30を除く) 10:00~17:00
	家庭教育・子育てに関する相談(保護者専用)	家庭教育ホットライン	028-665-7867	8:30~21:30 時間外と日曜日は留守番電話又は Fax(電話番号と同じ)で受付
	いじめに関する相談(児童・生徒専用)	いじめ相談さわやかテレホン	028-665-9999	24時間 日曜日は留守番電話または Fax(電話番号と同じ)で受付
家庭	夫や恋人からの暴力、女性の悩み全般	栃木県婦人相談所	028-622-8644	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 電話:9:00~20:00 来所:9:00~16:00
	DV、健康など女性の悩み全般	バルティ相談室	028-665-7714	火~日曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00~16:00
	DV、セクハラ被害など女性の人権相談	女性の人権ホットライン	0570-070-810	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15
	不妊等の女性の悩み	栃木県不妊専門相談センター	028-665-8099	火~土曜日 (祝日・年末年始を除く) 10:00~12:30、13:30~16:00
	母子家庭等の就業や生活・法律に関する相談	母子家庭等就業・自立支援センター	028-665-7801	火~日曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00
妻との関係、人間関係など男性の悩み全般	バルティ相談室	028-665-7714	第1・第3水曜日 18:00~20:00	
仕事・職場	事業場等からのメンタルヘルス全般の相談	栃木産業保健推進センター	028-643-0685	月~金曜日(祝日を除く) 13:00~17:00
	労働相談全般	なんでも労働相談ダイヤル	0120-154-052	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30~17:00
	就職・雇用に関する相談	とちぎ就職支援センター	028-623-3226	月~土曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30~19:00(月~金) 10:00~17:00(土)

◆お問い合わせ先◆

栃木県保健福祉部障害福祉課

TEL 028-623-3093 FAX 028-623-3052

栃木県精神保健福祉センター

TEL 028-673-8785 FAX 028-673-6530

*県ホームページの「自殺総合対策」ページに詳しい情報が掲載されています

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/> → 「福祉・医療」 → 「保健・衛生」 → 自殺総合対策