

# 待っています あなたの声を

## ひとりで悩まないで

もし、あなたが、先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの  
様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

けんこう大使



©おさしのフロントあさか

### 24時間365日対応

#### 埼玉いのちの電話

〈社会福祉法人埼玉いのちの電話〉

**☎048(645)4343**

**インターネット相談もあります** (一般社団法人日本いのちの電話連盟)



#### #いのちSOS

〈NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク〉

**☎0120(061)338**

**チャット・メール・SNS相談もあります**



#### よりそいホットライン

〈一般社団法人 社会的包摂サポートセンター〉

**☎0120(279)338**



### こころの悩み・精神不安に関する相談

#### こころの健康に関する相談

〈朝霞市 健康づくり課〉

**☎048(423)4362**

月曜日～金曜日(祝日除く)

#### 埼玉県こころの電話

〈精神保健福祉センター内〉

**☎048(723)1447**

平日9:00～17:00 (年末年始除く)

#### 心の健康について 〈朝霞保健所〉

ひきこもり、子どもの心の健康

**☎048(461)0468**

平日 8:30～17:15

### SNSやネットで相談

#### こころのサポート@埼玉

(埼玉県SNS相談事業)

**LINEで相談できます**

毎日19:00～23:00



### DVに関する悩み

#### DV相談 〈朝霞市配偶者暴力相談支援センター〉

**☎048(463)0356**

火曜～日曜日9:00～17:00

**※男性からのご相談もお受けしています**



### 子どもの悩み(18歳まで)

#### さいたまチャイルドライン

〈NPO法人さいたまチャイルドライン〉

**☎0120(99)7777**

毎日16:00～21:00

**チャット相談もできます**



#### こども・ほっとそうだん

〈朝霞市 人権庶務課〉

**☎048(423)4120**

水曜日・金曜日 9:30～16:30

**※保護者からのご相談もお受けしています**



### 福祉の総合相談

〈朝霞市 地域共生社会課〉

**☎048(423)5082**

月曜日～金曜日(祝日除く)



情報案内

こころの  
体温計

まもろうよ  
こころ

(厚生労働省ウェブサイト)



埼玉県  
相談窓口



朝霞市の  
各種相談窓口



“こころ”の状態を気軽にチェック!  
<http://fishbowlindex.jp/asaka/>



朝霞市健康づくり課

お問い合わせ：朝霞市健康づくり課健康推進係 048-423-4362