

気づき つなぎ 見守り

いのちを大切に こころを健康に

気づき

自分や家族、仲間の
変化に気づく

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったりなどいつもと違う様子に気づいてください。
うつ病かなと思ったら、セルフチェック(次頁参照)をしてみましょう。

つなぎ

早めに専門家に
相談するよう促す

本人を責めたり、安易に励ましたり、本人の考えを否定することはしないで、しっかりと悩みに耳を傾けることが大切です。
悩みに応じた相談窓口(裏面参照)がありますので、問題解決に向けた適切な窓口につながるようサポートしましょう。

見守り

あたたかく
寄り添いながら
じっくりと
見守る

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じています。
よく話を聴き、一緒に悩みを考えることが孤立を防ぎ、安心を与えるために重要です。
周囲の人があたたかく寄り添い、じっくりと見守っていきましょう。

甲州市

うつ病かなと思ったら

～こころの医療機関への受診やいのちのセーフティネット相談を～



うつは治療が必要な病気です。治療が遅れば遅れるほど、回復も遅れる傾向があるので、早くに気づき、支援をスタートさせることがとても大切です。

判定方法

右に挙げた状態のうち**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るので、医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

チェック項目

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 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
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

山梨県いのちのセーフティネット相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心の悩み	甲州市役所 障害者地域生活支援センター (福祉あんしん相談センター)	0553-32-0285	平日 8:30~17:15(水のみ~19:00) 土 12:00~17:15
	精神保健福祉センター	055-254-8644	平日 8:30~17:15
	ストレスダイヤル	055-254-8700	平日 9:00~21:15 休日 11:00~19:30
	自殺防止電話相談 (こころの健康相談統一ダイヤル)	0570-064-556	平日 9:00~16:00 (夜間) 火~日 16:00~22:00
	山梨いのちの電話	055-221-4343	火~日 16:00~22:00
	東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応
	国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	03-5286-9090	20:00~翌朝6:00(年中無休) (火のみ17:00~翌朝6:00)
心と体の悩み	甲州市役所 健康増進課 なんでも相談窓口	0553-33-7813	平日 8:30~17:15
	峡東保健福祉事務所	0553-20-2752	平日 8:30~17:15
難病	難病相談・支援センター	055-223-3241	平日 9:00~16:00
がん	県立中央病院がん相談支援・情報窓口	055-253-7111	平日 9:00~17:00
	山梨大学医学部附属病院医療福祉支援センター	055-273-9872	平日 8:30~17:15
	市立甲府病院総合相談室(医療福祉係)	055-244-1111 内線1182	平日 8:30~17:15
	富士吉田市立病院地域医療支援センター (医療福祉相談)	0555-22-4111 内線3105	平日 8:30~17:15
	山梨県がん患者サポートセンター	055-225-2800	火曜日 13:00~17:00

心と体

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間
お年寄り	介護の悩み、権利擁護、虐待について	甲州市地域包括支援センター	0553-32-5600	平日 8:30~17:15
	お年寄りや介護の悩み	高齢者総合相談センター（県社協）	055-254-0110	平日 9:00~17:00
		認知症コールセンター（県社協）	055-251-0001	平日 13:00~17:00
女性	女性の悩み・配偶者等による暴力	女性総合相談（配偶者暴力相談支援センター）	055-254-8635	平日 面接9:00~17:00 電話9:00~20:00
		配偶者暴力相談支援センター（ぴゅあ総合）	055-237-7830	毎日 9:00~17:00 (ただし、第2、第4月曜日を除く)
	配偶者による暴力	女性の人権ホットライン（甲府地方法務局）	0570-070-810	平日 8:30~17:15
子ども・若者	子育ての悩み	健康増進課 健康づくり担当	0553-33-7812	平日 8:30~17:15
		子育て相談総合窓口かろがも（県社会教育課）	055-228-4152 055-228-4153	平日 9:00~16:30 土日 9:00~15:30
	子ども（18才未満）の悩み	中央児童相談所	055-254-8617	平日 8:30~17:15
		子どもの人権110番（甲府地方法務局）	0120-007-110	平日 8:30~17:15
	いじめ・不登校	いじめ不登校ホットライン（総合教育センター）	055-263-3711	24時間対応
	若者の悩み	ヤングテレホン（甲府）	055-235-4444	平日 8:30~17:00
	若者の就労	若者サポートステーション	055-230-2239	火~土 9:00~17:00
障害者	障害者と家族の悩み	障害者110番（山梨県障害者福祉協会）	055-254-6266	火~土 9:00~16:00
	障害者虐待に関する相談	山梨県障害者権利擁護センター		24時間対応
経営者	経営や倒産危機に関する悩み	やまなし産業支援機構	055-243-1888	平日 8:30~17:15
		山梨県中小企業団体中央会	055-237-3215	
		山梨県商工会連合会	055-235-2115	
		甲府商工会議所	055-233-2241	
経営者・労働者	労働者のメンタルヘルス対策全般	メンタルヘルス対策支援センター（山梨産業保健推進連絡事務所）	055-220-7020	平日 9:00~17:00
労働者	職場内のいじめ嫌がらせ、労働条件等	山梨労働局総合労働相談コーナー	055-225-2851	平日 8:30~17:00
		中小企業労働相談所（県民生活センター内）	055-223-1366	平日 8:30~17:00
	メンタルヘルスを含めた労働者の健康相談	峡東地域産業保健センター	0553-22-6621	平日 13:00~17:00
お金	消費者トラブル	山梨県県民生活センター	055-235-8455	平日 8:30~17:00
	多重債務	全国クレジット・サラ金被害者連絡協議会	0120-996-742	24時間対応
法律	法的トラブル	法テラス山梨	050-3383-5411	平日 9:00~17:00
		山梨県弁護士会法律相談センター（要予約 有料）	055-235-7202	平日 9:00~17:00
		山梨県司法書士会総合相談センター	055-253-2376	平日 9:00~17:00
人権	いじめ・体罰・差別等	甲府地方法務局（全国共通人権相談ダイヤル）	0570-003-110	平日 8:30~17:15
生活の安全	犯罪被害者等総合支援	山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180	平日 8:30~17:15
	警察安全相談	警察本部総合相談室	#9110または 055-233-9110	平日 8:30~17:00 (時間外は留守番電話)
		日下部警察署	0553-22-0110	24時間対応

山梨県内のこころの医療機関

診療時間、休診日など医療機関によって異なります。

受診の際は予約の必要性にかかわらず、事前に電話でお問い合わせ下さい。

下記以外に精神科を標榜している病院、診療所、クリニックでも受診できます。

山梨県精神科病院協会 加盟病院一覧

病院名	住所	電話番号	予約
回生堂病院	都留市四日市場270	0554-43-2291	なし
峡西病院	南アルプス市下宮地421	055-282-2151	必要
日下部記念病院	山梨市上神内川1363	0553-22-0536	必要
三生会病院	上野原市上野原1185	0554-62-3355	なし
住吉病院	甲府市住吉4-10-32	055-235-1521	必要
韮崎東ヶ丘病院	韮崎市穂坂町宮久保1216	0551-22-0087	一部必要
HANAZONOホスピタル	甲府市和田町2968	055-253-2228	なし
山角病院	甲府市美咲1-6-10	055-252-2219	必要
山梨厚生病院(総合相談センター)	山梨市落合860	0553-23-1311	必要

山梨精神神経科診療所協会 加盟診療所一覧

診療所名	住所	電話番号	予約
小澤こころのクリニック	甲州市塩山下塩後356-3	0553-39-8610	必要
愛クリニック	中央市西新居1-131	055-274-3091	必要
あおぞら心療内科クリニック	甲府市川田町58-1	055-227-3478	必要
あさなぎクリニック・心療内科	甲府市蓬沢町1099-1	055-227-1000	必要
あとべ心のクリニック	甲府市増坪町541-3	055-243-1020	なし
有泉医院	甲府市相生2丁目8-6	055-233-2323	なし
大泉中央診療所	北杜市大泉町谷戸2969	0551-38-2632	なし
くぬぎクリニック	甲府市北口1-1-8	055-251-0383	初診は要電話
白石メンタルクリニック	甲斐市篠原1654-20	055-279-7241	必要
心療内科たけうちクリニック	甲府市国母7-5-17 サンライン甲府ビル2F-A	055-223-5560	必要
響ストレスケア〜こころとからだの診療所	甲斐市中下条1933-1-2F	055-267-8111	必要
藤原医院	甲府市塩部4-15-16	055-252-2588	必要
南甲府クリニック	甲府市里吉3-10-2	055-233-1556	一部必要

その他精神科の受診ができる主な病院

病院名	住所	電話番号	予約
山梨県立北病院	韮崎市旭町上條南割3314-13	0551-22-1621	初診なし 再診必要
山梨大学医学部附属病院(医療福祉支援センター)	中央市下河東1110	055-273-1111	必要