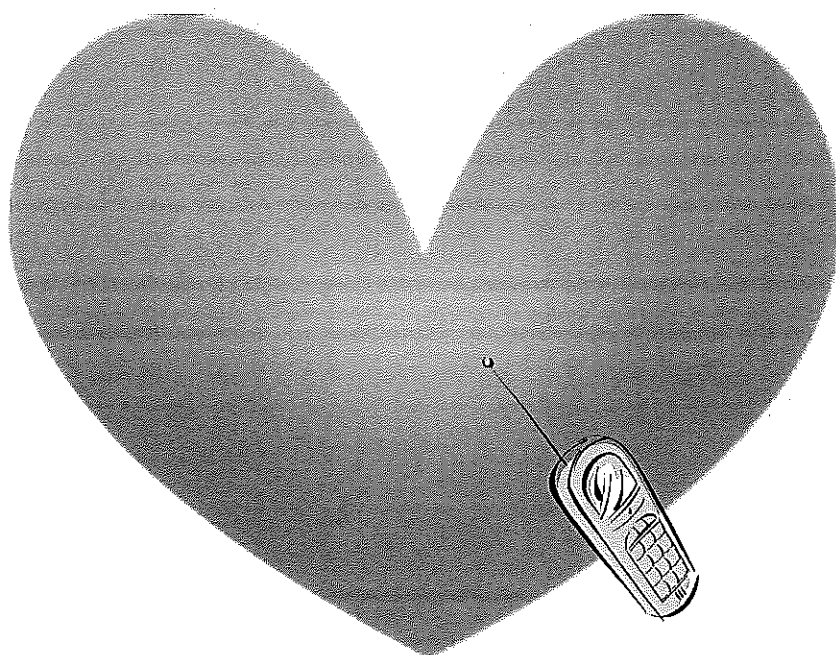


一人ひとりが大切な命です。

相談窓口のご案内

第11改訂版

● お困りのことがあるかたは、ひとりで悩まずにご相談ください ●



つらい時、悩んだ時、不安な時…

身近に相談できる場所があります。

※ 内容は情報の一部を掲載しておりますので、詳細については各機関にお問い合わせください。
なお、情報は令和3年8月現在のものです。

※ 相談日時について特に記載のない場合、土日祝休日、振替休日、年末年始は除きます。

※ 基本的には無料相談ですが、相談内容によっては、一部有料の相談もありますので、詳しくは各機関にお問い合わせください。

小田原市

◆ こころの健康に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
こころの電話相談	こころの健康についての相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県精神保健福祉センター	0120-821-606 (フリーダイヤル)	月～金 9:00～21:00 (受付は20:45まで)
横浜いのちの電話	◎ 電話(随時)	横浜いのちの電話	045-335-4343	年中無休 8:00～22:00 (新型コロナウイルスの影響により当面の間)
川崎いのちの電話	◎ 電話(随時)	川崎いのちの電話	044-733-4343	年中無休 24時間
自殺予防いのちの電話	◎ 電話(随時)	日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎月10日:8:00～翌8:00 毎日:16:00～21:00
東京自殺防止センター	◎ 電話(随時)	東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20:00～翌2:30 月 22:30～翌2:30 火 17:00～翌2:30
精神保健福祉相談	こころの健康や精神疾患についての相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県小田原保健福祉事務所保健予防課	0465-32-8000(代)	月～金 8:30～17:15
依存症電話相談	アルコールや薬物などの依存症の方や、その家族・友人及び関係機関の方々からの相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-6937	月 13:30～16:30 (祝・休日を除く)
自死遺族電話相談	自死で身近な方を亡くされた家族・友人・同僚の方からの相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-6937	水・木 13:30～16:30 (祝・休日を除く)
ピア電話相談	統合失調症の方の日常的な悩みごと等の相談(精神障害のある当事者がピア相談員として相談をお受けします)	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-6801	金 13:30～16:30 (年末年始・祝日を除く)

◆ からだの健康・障がいに関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
障がいに関する相談	身体・知的・精神の各障がい及び障がい児についての相談 ◎ 電話・面接(随時)	おだわら障がい者総合相談支援センタークローバー	0465-35-5258 0465-35-6003(FAX)	月～土 9:15～16:30 (日・祝日・年末年始を除く)
健康相談	病気や体についての健康相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市健康づくり課	0465-47-4723 0465-47-4724	月～金 8:30～17:15
すこやか健康コーナーおだわら健康相談	高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、その他の健康に関する相談 ◎ 面接(予約・随時)	小田原市健康づくり課	0465-47-4723	月2回 第2木 9:00～12:00(栄養士) 第4火 13:00～16:00(保健師)
がん相談	がん医療に関する情報提供・電話相談 ◎ 電話、面接(随時)	小田原市立病院がん相談支援センター	0465-34-3175(代)	月～金 8:30～17:00
HIV検査・相談	HIV抗体即日検査とエイズに関する相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約) 検査は毎月第3水曜日 9:00～11:00	神奈川県小田原保健福祉事務所保健予防課	0465-32-8000(代)	月～金 8:30～17:15
健康相談 医療機関の案内	病気や体についての健康相談・医療機関の案内 ◎ 電話(随時)	小田原医師会地域医療連携室	0465-47-0833	月～土 9:00～12:00/13:00～17:00 (日・祝日、年末年始を除く)

◆ 家庭や人間関係に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
女性相談	夫や親しい男性とのトラブル(DV)など、女性の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	小田原市人権・男女共同参画課	0465-33-1737	月～金 9:30～11:30、13:00～16:30 (火曜日は原則継続相談の方対象・要予約)
心配ごと相談 (再掲:市民相談の中のひとつ)	家庭や地域での困ったことや悩みごとに関する相談 ◎ 面接(随時)	小田原市地域安全課(市民相談係)	0465-33-1383	毎週月曜日 13:30～15:30 (受付は14:00まで)
女性のためのDV相談 (女性相談員による相談)	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	0466-26-5550	月～金 9:00～21:00 土・日 9:00～17:00 (祝日を除く・面接相談は17:00まで)
女性への暴力相談 「週末ホットライン」	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	045-451-0740	土・日 17:00～21:00 祝日 9:00～21:00
多言語による相談 (英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語・ベトナム語)	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	090-8002-2949	月～土曜日 10:00～17:00 (面接相談は16:00まで)
男性のためのDV相談 (被害者の方の相談)	配偶者やパートナーからの暴力等の相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	0570-033-103	月～金 9:00～21:00 (祝日を除く)
男性のためのDV相談 (DVに悩む方の相談)	配偶者などへの暴力等の悩み ◎ 電話(随時)	神奈川県配偶者暴力相談支援センター	0570-783-744	月・木 18:00～21:00 (祝日を除く)

◆ 職場、経済、生活に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
生活困窮に関する相談	生活困窮に関する相談(生活保護に関すること) ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 生活支援課	0465-33-1463	月～金 8:30～17:15
	生活困窮に関する相談(生活保護以外のこと) ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 福祉政策課	0465-33-1892	月～金 8:30～17:15
消費生活相談	契約トラブルなど消費生活に関する苦情や問合せ ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 地域安全課 (消費生活センター)	0465-33-1777	月～金 9:30～12:00 13:00～16:00
県の労働相談	解雇、退職、賃金不払い、労働時間、職場のハラスメントなどの労働問題に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	かながわ労働 センター 湘南支所	0463-22-2711(代)	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15
県の出張労働相談	解雇、退職、賃金不払い、労働時間、職場のハラスメントなどの労働問題に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	かながわ労働 センター 湘南支所	0465-32-8000(代) ※ 神奈川県小田原 合同庁舎内	水 9:00～12:00 13:00～17:00
がん患者の就労相談	社会保険労務士による治療と仕事の両立、給付金等の就労に関する相談 ◎ 電話予約(随時)・面接(予約)	小田原市立病院 地域医療連携室	0465-34-3175(代)	不定期 ※相談日はお問い合わせ下さい
法律相談	総合法律、債務整理、事業者相談など ◎ 面接(予約)	神奈川県弁護士会 横浜駅西口法律相談 センター	045-620-8300	予約受付 月・火・木・金 9:30～17:00 水 9:30～20:45 土・日 9:30～15:30 一部有料 ※相談日はお問い合わせ下さい
法律相談	総合法律、債務整理、家庭相談など ◎ 面接(予約)	神奈川県弁護士会 小田原法律相談 センター	0465-24-0017	予約受付 月～金 9:30～17:00 一部有料 ※相談日はお問い合わせ下さい
(公財)日弁連 交通事故相談	交通事故相談 ◎ 面接(予約) ※刑事処分・行政処分は取り扱っておりません	神奈川県弁護士会 小田原法律相談 センター	0465-24-0017	水曜日 13:30～16:00 (30分以内無料相談)
法律相談 ※ 利用には収入等の 条件があります	経済的にお困りの方への一般法律、多重債務などの相談 ◎ 面接(予約)	法テラス小田原	0570-078311	予約受付 月～金 9:00～17:00 ※相談日はお問い合わせ下さい
法的トラブル全般の 情報提供	相談窓口・法制度等のご案内 ◎ 電話(随時)	法テラス・サポート ダイヤル	0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
法律相談	裁判・多重債務等の一般法律相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県司法書士会 総合相談センター かながわ相談室	045-641-1389	月～金 13:00～16:00
働く人のメンタル ヘルス相談	人間関係、治療と就労、心身不調等の相談 ◎ 面接(予約)	かながわ 労働センター	045-633-6110(代)	第1～4火曜日 13:30～16:30
勤労者 心のメール相談	仕事上のストレスによる身体的、精神的な問題に関する相談 ◎ メール(随時)	横浜労災病院 勤労者メンタル ヘルスセンター	メールアドレス mental-tel@yokohamah.johas.go.jp (原則24時間以内に返信)	

◆ 介護に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
高齢者に関する総合相談	高齢者が安心して暮らすための生活全般に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市高齢介護課/ 各地区地域包括支援 センター	0465-33-1864 ※お住まいの地域包括支 援センターの電話番号は お問い合わせください。	小田原市高齢介護課 月～金 8:30～17:15 地域包括支援センター 月～土 8:30～17:15
介護者支援の相談	介護者の負担を軽減させるための相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市高齢介護課/ 各地区地域包括支援 センター	0465-33-1864 ※お住まいの地域包括支 援センターの電話番号は お問い合わせください。	小田原市高齢介護課 月～金 8:30～17:15 地域包括支援センター 月～土 8:30～17:15
介護サービス利用に 関する相談	介護サービス利用に関する諸相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 高齢介護課	0465-33-1827	月～金 8:30～17:15
要介護認定に関する相談	要介護認定の申請手続きや認定結果に関する相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 高齢介護課	0465-33-1872	月～金 8:30～17:15

◆ 子ども・青少年に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
育児相談	お子さんの発育発達、子育て等の相談 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 健康づくり課	0465-47-4722	月～金 8:30～17:15
児童相談	子育てについての様々な悩みに関する相談 (18歳未満の児童に関するもの) ◎ 電話・面接(随時)	おだわら子ども若者 教育支援センター 「はーもにー」	小田原市 子ども青少年支援課 0465-46-6763	月～金 9:00～17:00
青少年相談	子どもや若者(30代まで)の悩みや不安に 関する相談 ◎ 電話・面接(随時)		小田原市 子ども青少年支援課 0465-46-7292	
教育相談	不登校やいじめなど学校生活上の悩み、コミュ ニケーションや発達に関する相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)		小田原市教育指導課 0465-46-6034	月～金 8:30～16:45
児童福祉に関する相談	18歳未満の子どもについての子育ての不安、発 達、不登校、虐待等の相談 ◎ 面接(予約)	神奈川県 小田原児童相談所	0465-32-8000(代)	月～金 8:30～17:15
子ども・家庭110番	18歳未満の子どもについて子育て、発達、不登 校、虐待等の相談 ◎ 電話(随時)	神奈川県 中央児童相談所	0466-84-7000	年中無休 9:00～20:00
24時間子どもSOSダイヤル	子どものいじめに関するさまざまな悩みに対す る相談(体罰相談を含む) ◎ 電話(随時)	神奈川県立 総合教育センター	0466-81-8111 0120-0-78310	年中無休 24時間
総合教育相談	3歳から18歳までの子どもの学校教育や家庭教 育に関するさまざまな悩みに対する相談 ◎ 電話(随時)・面接(予約)		0466-81-0185	月～金 8:30～21:00 土・日・祝 8:30～17:15 (12月29日～1月3日を除く)
不登校ほっとライン	不登校に関するさまざまな悩みに対する相談 ◎ 電話(随時)			

◆ その他

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
母子・父子家庭相談	母子・父子家庭の相談に応じ、その自立に必要な 情報提供や指導を行うほか、職業能力の向上 や求職活動の支援 ◎ 電話・面接(随時)	小田原市 子育て政策課	0465-33-1453	月・火・水・金 9:00～12:00 13:00～16:30
市民相談	市民の抱える様々な悩みに対する相談 一般相談 ◎ 電話・面接(随時) 特別相談(行政・法律・心配ごと・司法書士・税 務・人権擁護・宅地建物取引・行政書士) ◎ 電話・面接(要問合せ)	小田原市 地域安全課 (市民相談係)	0465-33-1383	一般相談 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 ※ 特別相談は相談の日時 が異なりますのでお問 い合わせください
福祉まるごと相談	福祉に関する複合的な問題を抱える個人や世 帯等の相談に応じ、関係機関と連携し、その問 題の解決に向けた支援の実施 ◎ 電話(随時)・面接(予約)	小田原市 社会福祉協議会	0465-35-4020	月～金 8:30～17:15

気づいてください！ 体と心の限界サイン

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語

こころの病に早く気づき対処するために、ひとりで抱え込まずに相談を！

気づく

- ① 自分で気づく
- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しめていたことが楽しめなくな
った
 - 以前は楽にできたことがおっくうになった
 - 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
- ② 周りが気づく
- 口数が少なくなる
 - 仕事や家事でミスが増える
 - 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える

相談する

⇒ 上記のような症状が2週間以上毎日続く時は、
早めに相談しましょう

ストレスチェック

「こころナビ かながわ」神奈川県

パソコンなどでストレスチェックができる
「こころナビ かながわ」を公開しています

働く人のメンタルヘルスポータルサイト

「こころの耳」厚生労働省

<http://kokoro.mhlw.go.jp>

* 利用規約を必ずご確認ください。



令和3年8月作成
作成課：小田原市健康づくり課
連絡先：0465-47-4724

◆ 新型コロナウイルス感染症に関する相談

相談名	内容・方法	相談先	電話番号	日時
市税の徴収猶予	市税の納付が困難となった方を対象に徴収を猶予	小田原市 市税総務課	0465-33-1345	月～金 8:30～17:15
国民健康保険料の 減免・徴収猶予	主たる生計維持者の収入が減少する世帯を対象に、保険料を減免または納付が困難となった方を対象に保険料の徴収を猶予	小田原市 保険課	0465-33-1834	月～金 8:30～17:15
後期高齢者医療保険料の 減免・徴収猶予	主たる生計維持者の収入が減少する世帯を対象に、保険料を減免または納付が困難となった方を対象に保険料の徴収を猶予	小田原市 保険課	0465-33-1843	月～金 8:30～17:15
介護保険料の 減免・徴収猶予	保険料の納付が困難となった方を対象に、保険料を減免または徴収を猶予	小田原市 高齢介護課	0465-33-1840	月～金 8:30～17:15
国民年金保険料の 免除・猶予	一時的に国民年金保険料を納付することが困難な場合に、国民年金保険料を免除や納付を猶予	小田原市 保険課	0465-33-1867	月～金 8:30～17:15
水道料金・下水道使用料の 支払猶予	一時的に水道料金・下水道使用料の支払いが困難な場合に、最大4か月の支払い猶予	小田原市 上下水道局料金センター	0465-41-1211	月～金 8:30～19:00 土・日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
水道料金・下水道使用料の 支払猶予 (神奈川県営水道を利用している場合)	一時的に水道料金・下水道使用料の支払いが困難な場合に、最大4か月の支払い猶予	平塚水道営業所	0463-22-2711	月～金 8:30～17:15
休業支援金・給付金	休業させられた中小企業の労働者のうち、休業中に賃金(休業手当)を受けることができなかった方へ休業支援金を支給	新型コロナウイルス感染症 対応休業支援金・給付金 コールセンター	0120-221-276	月～金 8:30～20:00 土・日・祝日 8:30～17:15
労災保険の休業補償	業務または通勤に起因して発症した場合の補償	小田原労働基準監督署	0465-22-7151	月～金 8:30～17:15
国民健康保険の 傷病手当金	新型コロナウイルス感染症の療養のため休暇を取得し、無給や減給となった場合の傷病手当金	小田原市 保険課	0465-33-1845	月～金 8:30～17:15
後期高齢者医療保険の 傷病手当金	新型コロナウイルス感染症の療養のため休暇を取得し、無給や減給となった場合の傷病手当金	神奈川県後期高齢者 医療広域連合事務局 コールセンター	0570-001120	月～金 8:30～17:15
住居確保給付金の支給	休業等による収入減少で住居を失うおそれのある方に対する家賃相当額(上限あり)の支給	小田原市 福祉政策課	0465-33-1892	月～金 8:30～17:15
学生支援緊急給付金	家庭から自立した学生等がアルバイト収入の大幅な減少等により修学の継続が困難になっている方への給付	在学している学校	—	—
緊急小口資金 (特例貸付)	主に休業等により一時的な資金が必要な方に対する貸付(最大20万円)	小田原市社会福祉協議会	0465-35-4000	月～金 8:30～17:15
		個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンター	0120-46-1999	平日のみ 9:00～17:00
総合支援資金 (特例貸付)	主に失業等により生活の立て直しが必要な方に対する貸付(月20万円(単身の場合15万円)以内)	小田原市社会福祉協議会	0465-35-4000	月～金 8:30～17:15
		個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンター	0120-46-1999	平日のみ 9:00～17:00
経営改善相談窓口	各種制度や経営改善など、事業者が困っていることに対する中小企業診断士への相談 ◎面接(予約)	小田原市産業政策課・よろ づ支援拠点 小田原市役所 相談窓口	月・水・金 080-7628-1705 火・木 0465-33-1757・1758	毎週月・水・金 9:00～17:00

※ 内容は情報の一部を掲載しておりますので、詳細については各機関にお問い合わせください。
なお、情報は令和3年8月現在のものであります。

※ 新型コロナウイルス感染症に関する情報については、日々更新される可能性がありますので、小田原市HP等で最新の情報をご確認ください。



新型コロナウイルス感染症等に関する相談窓口

■感染の不安のある方やその他の相談【県】

新型コロナウイルス
感染症専用ダイヤル

0570-056774

一部のIP電話など
上記番号につながらない場合

045-285-0536

音声案内

1

- 発熱や咳などの症状のある方
- 感染の不安のある方
- 健康・医療に関すること
- 診療可能な医療機関のご案内
- COCOA・濃厚接触者に関することなど

※24時間毎日対応

■接種券や接種場所に関する相談【市】

小田原市新型コロナウイルスワクチンコールセンター

050-5526-1151 毎日8:30~17:00

■医療機関案内や受診に関する相談 ※かかりつけ医がない方はご相談ください。

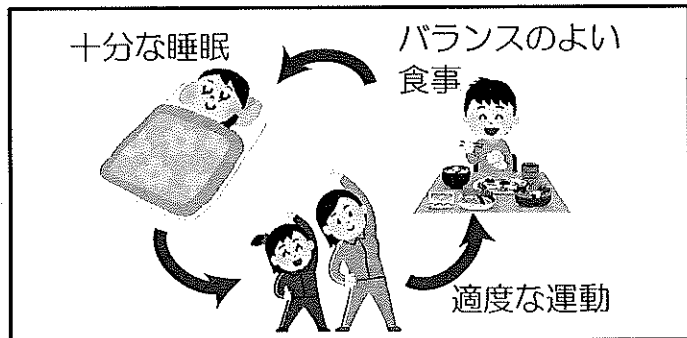
小田原医師会地域医療連携室

0465-47-0833 月~土 9:00~12:00/13:00~17:00

感染を予防するためのからだづくり

基本的な感染対策「M・A・S・K（マスク）」とウイルスを寄せ付けない「からだづくり」に取り組みましょう！

- M** 適切なマスクの着用
- A** アルコール消毒
- S** アクリル板等でしゃべい
接触はショートタイム
- K** 距離と換気



コロナ禍でも市民の皆さんに健康に過ごせるよう、様々な事業を行っています。市のホームページや下記の二次元バーコードからアクセスし、ご活用ください。

♪健幸ポイント事業♪

スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」を活用して健康管理ができます。



♪健康づくり講座♪

自宅で簡単にできる全身ストレッチや簡単なヨガなどを動画で紹介しています。



♪市民体操おだわら百彩♪

手軽にできる運動としてつくられました。3分で全身を使った運動ができます。



♪健康づくりメールマガジン♪

毎月1日、健康づくりなど、健康に役立つ情報をお届けしています。

