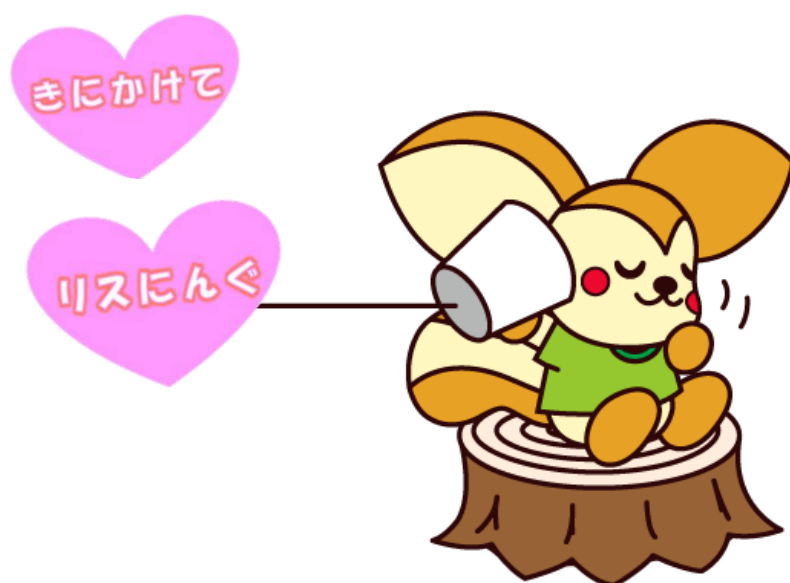


「こころの健康を考えよう」

こころのしおり

～令和7年度版～



松山市保健所

こころの健康を考えよう

現代は、「ストレスの多い社会」であるとともに、核家族化や少子化、近所付き合いの減少などから、人々が孤立しやすい社会であり、共に支えあうことが希薄になっています。

また、様々な要因によってストレスが続くことで、心理的に追い詰められ、自殺に追い込まれる場合もあります。

ただ、生きていく上ではストレスは避けられないものであり、ときに前向きな緊張感として能力を高めたり、目標を達成したりするエネルギー源になります。

しかし、過剰なストレスを抱え込み頑張りすぎると、誰でも不安やイライラなど心の安定を乱し、ひいてはこころと体の不調・病気を引き起こします。

こころの不健康が生じたときは、早期発見・早期対応が大切です。一人で悩まないで、専門医（精神科や心療内科）を受診して話を聞いてもらい、一緒に解決の道を探してもらいましょう。病院受診に不安がある場合は、気軽に相談機関を利用しましょう。

松山市では、市民の皆様が住み慣れた地域で心身ともに健康で、いきいきと安心して暮らせるよう、『健やかで優しさのあるまち』を目指しています。



松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」

● 目 次 ●

1 松山市保健所（精神保健担当）に関すること

- ・ 松山市保健所 保健予防課 1
- ・ 精神保健に関する相談 1
- ・ 家族教室 1
- ・ 自殺対策の取組 2

2 医療機関等の紹介

- ・ 病院（入院施設のある病院） 3
- ・ 病院（外来診療のみ） 4
- ・ クリニック・診療所（松山市内） 5
- ・ クリニック・診療所（松山市外） 8
- ・ 精神科救急医療情報センター 9
- ・ 精神障害者地域移行・地域定着支援事業等について 9

3 就労支援に関する相談先

- ・ えひめ障がい者就業・生活支援センター 10
- ・ 愛媛障害者職業センター 10
- ・ 公共職業安定所（障害者窓口） 10
- ・ えひめ若者サポートステーション 10

4 経済的支援に関すること

- ・ 精神障害者保健福祉手帳 11
- ・ 自立支援医療（精神通院） 11
- ・ 障害福祉サービス等 11
- ・ 後期高齢者医療の加入 11
- ・ 高額療養費 11
- ・ 医療費控除 12
- ・ 心身障害者扶養共済制度 12
- ・ 障害年金 12
- ・ 特別障害給付金 12
- ・ 生活困窮者自立支援制度 12
- ・ 生活保護 12

5 こころの相談機関・団体について

・ こころの健康・悩みなどの相談窓口	13
・ 障がいに関する相談窓口	15
・ 家族会	16
・ 自助グループ	17
・ ボランティア団体	18
・ その他の支援団体など	18

6 その他相談窓口一覧

・ 障がい等に関する相談窓口	19
・ 高齢者に関する相談窓口	19
・ 健康や生活習慣等に関する相談窓口	19
・ アルコール等に関する相談窓口	19
・ こどもに関する相談窓口	20
・ 性に関する問題の相談窓口	21
・ 法律等に関する相談窓口	22
・ 金融・経営・雇用に関する相談窓口	22
・ 労働安全衛生に関する相談窓口	22
・ その他の相談に関する窓口	23

1 松山市保健所（精神保健担当）に関すること



松山市保健所 保健予防課 精神保健担当

保健予防課精神保健担当では、精神保健相談・精神保健福祉に関する普及啓発活動・社会復帰、社会参加を促進するための事業・自殺対策事業などを担当しています。

所在地：松山市萱町六丁目30番地5 ☎(089)911-1816

●利用時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

（土日・祝日・年末年始を除く）

■精神保健に関する相談

精神保健に関する相談を随時受けています。また、ゆっくりと時間をとって話を聞くために、相談日を設けています。（原則、松山市在住の方対象）

事業名	実施日時	内容・その他
こころの健康相談	火曜日 9:30～11:30 木曜日 13:30～15:30	※電話予約が必要です 心の相談や精神疾患、ひきこもり等について 精神保健福祉士・保健師が相談を行います
家族相談	第3水曜日 13:00～15:00 祝日の場合は第2水曜日	※電話予約が必要です 精神障がい者の家族の悩みについて家族相談員が相談を行います

■精神保健に関する普及・啓発

精神保健に関する普及・啓発のため、出前健康教育や講演会、普及・啓発イベントなどを随時行っています。

事業名	実施日時	内容・その他
出前健康教育	随時	※詳細はお問い合わせください 地域からの依頼に応じて、心の健康づくりについて、保健師等が出前講座を行います

■家族教室

精神障がい者の家族が、病気の知識や対応の仕方、社会資源等の情報について学習する教室です。家族同士で話し合ういい機会にもなります。

（原則、松山市在住の方対象）

事業名	実施日時	内容・その他
家族教室	年6回実施 （開催内容は広報ま つやまに掲載）	※参加は電話予約が必要です 家族が抱える不安の解消、家族が社会復帰活動に積極的に参加できるように、精神科医などによる講演、社会保障の講座、座談会などのプログラムを計画しています

■自殺対策の取組

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、取り組みを行っています。

事業名	実施日時	内容・その他
ゲートキーパー 研修	年4回実施 (開催内容は広報まつやまに掲載)	＜ゲートキーパーとは？＞ 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。市民一人ひとりが自分のできる範囲でゲートキーパーの役割を担い、一人ひとりが自殺対策の主役となり、社会的な取組によって自殺を減らしていくことを目指します。
	上記日程とは別で、職場や市民の方の集まる場に、講師を派遣して研修を行うことができます。詳しくはお問合せください。	

松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」

松山市民一人ひとりが、自殺対策の担い手となるゲートキーパー（悩んでいる人に気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守る人のこと）になってほしいとの願いから生まれたキャラクターです。

きにかけて（木にこしかけて）

・・・・・・・・・・気にかけて

リスにんぐ（リスの耳を大きくして聴くことを強調）

・・・・・・・・・・傾 聴



松山市自殺対策推進キャラクター
「リスにん」

2 医療機関等の紹介



■病院（入院施設のある病院）

名称 電話番号 所在地	外来診察日時	事前 予約	往 診	備考
久米病院 ☎(089)975-0503 (Fax) (089)975-0560 南久米町 723	9:00 ～ 12:00 月 火 水 木 金 土 日 祝 ○ ○ ○ ○ ○ ※ 休 休 13:00 ～ 15:00 ○ ○ ○ ○ ○ / 休 休			初診は平日午前中のみ （11 時まで） ※土曜日は事前予約必要
真光園 ☎(089)975-2000 (Fax) (089)975-2001 南高井町 1491	9:00 ～ 12:00 月 火 水 木 金 土 日 祝 ○ ○ ○ ○ ○ 休 休 休		可	午後も相談に応じます
和ホスピタル ☎(089)992-0700 柳原 739	9:00 ～ 12:00 月 火 水 木 金 土 日 祝 ○ ○ ○ ○ ○ ※ 休 休	要		※第2・4を除く 8/15、年末年始（12/29 ～1/3）は休診 受診・入院に関するご相談 は、地域連携室にてお受け いたします 外来作業療法を実施してい ます
堀江病院 ☎(089)978-0783 (Fax) (089)979-1950 福角町甲 1582	8:45 ～ 11:30 (受付時間) 月 火 水 木 金 土 日 祝 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休 休			※受診時は極力予約をして ください 児童思春期こころの外来を 完全予約制で行っています アルコールリハビリテーシ ョンプログラムを実施して います
牧病院 ☎(089)977-3351 菅沢町甲 1151-1	9:00 ～ 12:00 月 火 水 木 金 土 日 祝 ○ ○ ○ ○ ○ ※ 休 休			※第2・4除く http://www.maki-hospital.or.jp
松山記念病院 ☎(089)925-3211 美沢1丁目 10-38	8:50 ～ 11:30 月 火 水 木 金 土 日 祝 ○ ○ ○ ○ ○ 休 休 休	要		休診：土・日・祝日・4/4・ 8/15・10/7・12/29～1/4 地域連携室（925-3394）で 受診に関する相談を受けていま す 外来者対象に、各専門リハビリ を実施しています（児童思春 期・依存症・心理・全般） 児童思春期外来：週1回（火曜 日）

名称 電話番号 所在地	外来診察日時								事前 予約	往 診	備考
くろだ病院 ☎(089)984-1201 伊予郡松前町 大字神崎 586	9:00 ~ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	
		○	○	○	○	○	休	休	休		
愛媛大学医学部 附属病院（精神科） ☎(089)960-5545 （精神科） 東温市志津川 454	9:00 ~ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	
		休	○	○	○	○	休	休	休		
砥部病院（心療内科） ☎089)957-5511 伊予郡砥部町麻生 40-1	9:00 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝		
		○	○	○	○	○	○	休	休		

■病院（外来診療のみ）

名称 電話番号 所在地	外来診察日時								事前 予約	往 診	備考
愛媛生協病院 （精神科・心療内科） ☎(089)976-7001 来住町 1091-1	9:00 ~ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 可	
	15:00 ~ 17:00	○	○	○	○	○	休	休			
	17:00 ~ 18:30	○	○	○	○	○	休	休			
松山ベテル病院 （精神科） ☎(089)925-5000 祝谷6丁目 1229 番地	8:30 ~ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝		※隔週
		○	○	○	○	○	休	休	休		

■クリニック・診療所（松山市内）

名称 電話番号 所在地	外来診察日時									事前 予約	往 診	備考
心療内科 i-こころの診療室 ☎(089)931-0111 湊町6丁目 4-16 高須賀ビル 2 階	9:00 ～ 13:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要		※土曜日：9:00～16:00 うつ病・パニック障害・社 交恐怖・スピーチ恐怖・過 敏性腸症候群・心因性嘔 吐・睡眠障害・自律神経・ 更年期等、こころの問題の 治療を専門としています
	15:00 ～ 18:30	○	○	○	休	○	※	休	休			
SHUN 心療クリニック ☎(089)941-7778 朝生田町 1 丁目 4-14 コンフォルトビル 2F	9:00 ～ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	可 (契約 施設 のみ)	駐車場あり http://www.shun-c.com
	14:00 ～ 17:00	○	○	○	休	○	○	休	休			
こおり心療内科 ☎(089)911-5530 中央 1 丁目 12-38	10:00 ～ 13:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要		※土曜日：10:00～14:00
	15:00 ～ 19:00	○	○	○	休	○	/	休	休			
心療内科 こころのクリニック たちばな ☎(089)933-7700 東雲町 2 番地 2 トータスビル 2F	9:30 ～ 13:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要		※第 2・4 のみ 時間的余裕があれば、当日 に診察可能です
	15:00 ～ 18:00	○	○	/	○	○	/	休	休			
三番町メンタル クリニック ☎(089)986-9381 三番町 4 丁目 4-9 ナйкаイビル 2F	10:00 ～ 13:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 相談		駐車場あり
	15:00 ～ 19:00	○	○	○	休	○	/	休	休			
しいのき心療内科 ☎(089)907-7486 末広町 11-6	9:30 ～ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	例 外 あり	※土曜日：9:30～16:30
	12:00 ～ 18:00	○	○	○	休	○	※	休	休			
しののめクリニック ☎(089)913-7770 東雲町 6-11-2F	10:00 ～ 13:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 (初診は必須)		※土曜日：10:00～16:30 (第 3 土曜日は休診) 初診の方はお電話ください
	15:00 ～ 18:30	○	○	○	休	○	※	休	休			

名称 電話番号 所在地	外来診察日時								事前 予約	往 診	備考
そのだ心療内科 ☎(089)956-1884 和泉南5丁目 1-21	9:00 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 (初診・午後)	初診および午後の診察は、 予約制
	15:00 ~ 18:00	○	○	○	○	○	○	休	休		
竹尾クリニック ☎(089)915-1188 千舟町3丁目 1-4 チソクビル 3F	9:00 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	初診の方はお電話ください
	14:30 ~ 17:30	○	○	休	○	○	休	休	休		
どい心療内科 ☎(089)931-3939 一番町2丁目 5-30 一番町 SAORI ビル 3F	9:00 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	※土曜日：9:00~14:00 訪問看護リハビリステーションをしています
	14:30 ~ 18:30	○	○	○	休	○	※	休	休		
ながと脳神経外科・ 心療内科クリニック (心療内科) ☎(089)994-5700 余戸西3丁目 9 番 22 号	8:30 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝		月・水・金曜日 8:30~12:30 午後、火・木曜日は訪問 診療(休診：日・祝日) ※初診受付は 11:00 まで
		○	※	○	※	○	休	休	休		
七色心療クリニック ☎(089)947-7716 (Fax) (089)947-7720 味酒町1丁目3番地 四国ガス第2ビル 1 階	9:00 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	※木曜日：9:00~12:00 ※土曜日：9:00~14:00 (第4は休診) 初診の方はお電話ください 詳細については、ホームペ ージをご覧ください
	14:30 ~ 18:00	○	○	○	休	○	休	休	休		
西田クリニック ☎(089)921-0039 千舟町4丁目 4-5	9:00 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 (初診のみ)	初診に限り予約制 全日、受付は診察終了時間 の 30 分前となります
	14:00 ~ 18:30	○	○	○	休	○	休	休	休		
はすい心療内科 ☎(089)913-6633 桑原2丁目 2-28	9:00 ~ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝		※土曜日：13:00 まで 初診の方はお電話ください
	14:00 ~ 18:00	○	○	○	休	○	※	休	休		

名称 電話番号 所在地	外来診察日時								事前 予約	往 診	備考
はた心療内科 ☎(089)927-1015 木屋町3丁目 13-12	10:00 ～ 13:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	※土曜日：9:00～13:30 初診の方はお電話ください 休診日：水・日・祝日
	15:00 ～ 18:30	○	○	休	○	○	○※	休	休		
ふくもと心療内科 ☎(089)951-7222 山西町 544-7	9:00 ～ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	初診の方はお電話ください
	14:00 ～ 18:00	○	○	○	休	○	休	休	休		
平和通心療内科 ☎(089)989-9920 平和通1丁目 5-21	9:30 ～ 13:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 (施設)	初診の方はお電話ください 駐車場あり
	15:00 ～ 18:30	○	○	○	休	○	○	休	休		
眞理 こころのクリニック ☎(089)994-8618 空港通2丁目 13-8	9:30 ～ 12:30	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 初診は必須	※土曜日：9:30～13:00 (旧)眞理神経クリニック
	14:30 ～ 18:30	○	○	休	○	○	○※	休	休		
味酒心療内科 ☎(089)932-2768 味酒町2丁目 9-9	9:00 ～ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 初診のみ	精神科訪問看護 精神科デイケアあり (リワークプログラム等)
	14:00 ～ 18:00	○	○	休	○	○	休	休	休		
光宗クリニック ☎(089)934-7888 勝山町2丁目 5-4 小笠原ビル 2F	9:00 ～ 13:00	月	火	水	木	金	土	日	祝		※土曜日：9:00～12:00
	14:30 ～ 18:30	○	○	○	休	○	○※	休	休		

名称 電話番号 所在地	外来診察日時								事前 予約	往 診	備考
三好神経内科 ☎(089)924-7538 平和通1丁目4-11	9:30 ~ 13:00	月	火	水	木	金	土	日	祝		休診日：日・月・祝日
	14:00 ~ 17:00	休	○	○	○	○	○	休	休		
もりさわ メンタルクリニック ☎(089)997-7670 花園町4-12 和光ビル2F	10:00 ~ 14:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要 可	※訪問診療は、 月・火・金 14:00~20:00 水・土 14:00~16:00 ※※木曜外来時間 10:00~15:00 16:00~18:00 完全予約制
	16:00 ~ 20:00	訪 問※	訪 問※	○※	※※	訪 問※	○※	休	休		

■クリニック・診療所（松山市外）

名称 電話番号 所在地	外来診察日時								事前 予約	往 診	備考
Dr.盛次診療所 ☎(089)961-6262 (Fax) (089)961-6260 伊予郡松前町筒井 1540	9:00 ~ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	可	午後は訪問診療 初診の方はお電話ください
このはな脳とこころ の診療所 ☎(089)955-5087 東温市北野田 820-1	9:00 ~ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	初診の方はお電話ください ※水・金曜日 9:00~12:00、13:30~ 19:00 ※※木・土曜日 9:00~12:30
	13:30 ~ 16:30	○	○	○※	○※	○※	休	休	休		
心療内科 兵頭クリニック ☎(089)985-3311 伊予郡松前町中川原 456	9:00 ~ 12:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要(初診のみ)	初診の方は電話予約してく ださい 初診診療：月・水・金曜の 14:00~15:00 火・木曜の 13:00~14:00 駐車場あり
	15:00 ~ 18:00	○	○	○	○	○	休	休	休		
春香 メンタルクリニック ☎(089)993-7710 東温市志津川 179-14	9:00 ~ 14:00	月	火	水	木	金	土	日	祝	要	※第1・3のみ http://haruka-mental.jp 電話予約してください
	14:00 ~ 18:00	○	○	休	○	○	○	休	休		

■精神科救急医療情報センター

名称 電話番号 所在地	実施日 時間	内容
精神科救急 医療情報センター ☎(089)925-8222	月～金 17:00～22:00	精神科の病気で、夜間や休日に <u>緊急に診察などが必要になった方</u> のため、救急相談を行い、必要に応じて医療機関との連絡手配などを行っています
	土・日・休日・祝日 9:00～17:00	※当センターで診察は行っておりません ※通院中の方は、主治医に相談してください

■精神障害者地域移行・地域定着支援事業等について

松山市では、症状は安定しているが、帰る家が無い、家族が反対するなど社会的要因のために、精神科病院に長期に渡って入院している人の「本当は退院したい」「地域で落ち着いた生活を送りたい」という気持ちを応援するために、平成20年度から精神障害者地域移行・地域定着支援事業を行っています。

この事業は、保健所、病院、地域の障害福祉サービス事業所、相談支援事業所などの関係機関が協力して、退院後の生活を支える体制をつくり、退院を実現し、地域で安定した生活を送れるよう支援するものです。

詳細についてはお問い合わせください。



◇お問い合わせ 松山市保健所 保健予防課 ☎(089)911-1816

3 就労支援に関する相談先



名称 電話番号 所在地	開所日 時間	内容
えひめ障がい者就業・生活支援センター ☎(089)917-8516 (Fax) (089)917-8518 道後町二丁目 12-11 愛媛県身体障がい者福祉センター (1 階) 【E-mail】 syugyou@ehime-swc.or.jp	月～金 10:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※相談は、事前に電話予約が必要です 障がいなどがある方で、働きたいと考えている方や、仕事をしていくうえでの生活面の困りごと、不安・悩みのある方が相談するところです
愛媛障害者職業センター ☎(089)921-1213 (Fax) (089)921-1214 若草町 7-2	月～金 8:45～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話予約が必要です 障がいのある方に対して一般企業への就労にむけての支援プラン（職業リハビリテーション計画）の策定、職業準備支援、ジョブコーチ支援、うつ病等で休職中の方の職場復帰支援などを行います
松山公共職業安定所 （ハローワーク松山） 【障害者窓口】 ☎(089)917-8615 六軒家町 3-27	月～金 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	一般企業又は就労継続支援事業 A 型（雇用型）で就労できる状態にまで安定した精神障がい者などの職業相談・職業紹介を行う専門支援窓口があります
えひめ若者サポートステーション ☎(089)948-2832 湊町 5 丁目 1-1 いよてつ高島屋 南館 3 階	月～金、土（月 2 回） 10:00～18:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話予約が必要です 【対象者】 15 歳～49 歳 無業の若者（学生を除く）を対象に個別的、継続的な相談を中心に就労支援プログラムへの参加等により就労に向けた支援を行います 精神科等へ通院中の方は医師の確認が必要です

4 経済的支援に関すること



項目	内容	お問い合わせ先
精神障害者 保健福祉手帳	精神障がいのある方の社会復帰の促進・自立と社会参加の促進を図ることを目的としてつくられた手帳です。 障がいの程度に応じて障害等級が決まり、1 級、2 級、3 級に区分されます。 ※障害等級に該当しない場合もあります。 詳しくはお問合せください。	松山市役所 障がい福祉課 ●精神障害者保健福祉手帳 ☎(089)948-6018
自立支援医療 (精神通院)	精神障がい者で、継続的に通院が必要な方が、公費によって医療費の補助を受けることができる制度です。 県の指定を受けた医療機関・薬局・デイケア等での自己負担額が原則として1割負担に軽減されます。 また、「世帯」の所得に応じて、1ヶ月あたりの負担上限額が設けられています。 詳しくはお問合せください。	●自立支援医療（精神通院） ☎(089)948-6936 ●障害福祉サービス ☎(089)948-6433 ☎(089)948-6719
障害福祉 サービス等	【障がい福祉サービス等の体系】 介護給付・訓練等給付・計画相談支援給付・地域生活支援事業・地域相談支援など。 詳しくはお問合せください。	
後期高齢者 医療の加入	【対象者】 精神障害者保健福祉手帳（1・2 級）をお持ちで 65 歳以上の方。 高齢者の医療の確保に関する法律に基づく医療制度で、後期高齢者医療制度に加入できます。	松山市役所 健康保険課 （後期高齢者医療担当） ☎(089)948-6941
高額療養費	【高額療養費の支給】 月ごとの医療費の自己負担額（窓口で支払った一部負担金）が限度額を超えた場合、申請により払い戻しが受けられます。 なお、限度額は年齢や所得によって異なります。 【限度額適用（標準負担額減額）認定証の申請・交付】 入院・外来・調剤薬局など医療費が高額になる場合、限度額認定証を申請し、医療機関に証を提示することで窓口での支払額を限度額までに抑えることができます。 また、非課税世帯の方は、証の提示により入院時の食事代（標準負担額）を減額することができます。 なお、年齢や所得によっては限度額認定証を申請する必要がない方がいます。 詳しくはお問合せください。	【国民健康保険】 松山市役所 保険給付・年金課 （国保給付担当） ☎(089)948-6361
	【高額療養費の支給】 1 か月の医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、高額療養費として支給されます。 なお、限度額は所得によって異なります。 【資格確認書交付兼任意記載事項併記の申請】 入院など医療費が高額になる場合、資格確認書に一部負担金限度区分の併記を申請し、医療機関等の窓口に提示することで、医療費の窓口負担に負担限度額が適用され、支払額を限度額までに抑えることができます。 また、世帯全員が住民税非課税の方は、入院時の食事代が減額されます。	【後期高齢者医療】 松山市役所 健康保険課 （後期高齢者医療担当） ☎(089)948-6941

項目	内容	お問い合わせ先							
医療費控除	納税者本人又はその本人と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合は、次の算式によって計算した一定の金額を医療費控除として所得金額から差し引くことができます。 ◎医療費控除額の計算方法 <table><tr><td>その年中に支払った医療費</td><td>-</td><td>保険金などで補てんされる金額</td><td>-</td><td>10万円又は所得金額の5% (どちらか少ない額)</td><td>=</td><td>医療費控除額 (最大 200 万円)</td></tr></table> 詳しくはお問合せください。	その年中に支払った医療費	-	保険金などで補てんされる金額	-	10万円又は所得金額の5% (どちらか少ない額)	=	医療費控除額 (最大 200 万円)	松山税務署 (若草町 4-3) ☎(089)941-9121
その年中に支払った医療費	-	保険金などで補てんされる金額	-	10万円又は所得金額の5% (どちらか少ない額)	=	医療費控除額 (最大 200 万円)			
心身障害者 扶養共済制度	障がいのある方の保護者が一定の掛金を納めることで、保護者が死亡または重度障がい者になったとき、障がいのある方に終身一定額の年金を支給する制度です。 詳しくはお問合せください。	松山市役所 障がい福祉課 (扶養共済制度担当) ☎(089)948-6017							
障害年金	病気やけがで障がいが残ったときに受けられ、20 歳前に障がい者になった人は、20 歳になったときから受けられます。(条件があります) 詳しくはお問合せください。	【国民年金加入者】 【未加入者※】 (※20 歳未満や 60 歳以上) 松山市役所 保険給付・年金課(年金担当) ☎(089) 948-6352 【厚生年金加入者】 松山東年金事務所 (朝生田町 1 丁目 1-23) ☎(089)946-2146 松山西年金事務所 (南江戸 3 丁目 4-8) ☎(089)925-5105 【共済組合加入者】 各共済組合							
特別障害 給付金	国民年金への加入が任意の期間中に、加入しなかったことにより障害基礎年金の受給権のない障がい者の人が受けられます。 詳しくはお問合せください。	松山市役所 保険給付・年金課 (年金担当) ☎(089) 948-6352							
生活困窮者 自立支援制度	生活にお困りの方（生活保護受給中の方を除く）を対象に専門の相談員がお話を伺います。仕事がみつからない方には「就労支援」、失業等により家賃の支払いにお悩みの方には、住居確保給付金（支給要件あり）の活用など「住まいに関する相談支援」、経済的・社会的な自立に向けた支援を行います。 詳しくはお問合せください。	松山市福祉・子育て 相談窓口 (自立相談支援窓口) ☎(089)948-6875 (Fax) (089)943-6688							
生活保護	高齢・疾病・障がい等さまざまな要因で収入が減少し、自分や家族の力ではどうしても最低限度の生活を営むことができなくなった時に、国が定めた基準に基づき、一日も早く自分たちの力で生活できるように援助する制度です。	松山市役所 生活福祉総務課 (面接相談担当) ☎(089)948-6395							

5 こころの相談機関・団体について



■こころの健康・悩みなどの相談窓口

名称 電話番号 所在地	開所日 時間	内容
愛媛県 心と体の健康センター ☎(089)911-3880 本町7丁目2	月～金 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	※面接相談は予約が必要です 一般精神保健福祉相談 本人やご家族の心の悩み、不安、病気や治療に関する相談 思春期精神保健相談 不登校、思春期・青年期特有の問題に関する相談 依存症に関する相談 アルコール、薬物、ギャンブルなど依存症に関する相談
ひきこもり相談室 ☎(089)911-3883 本町7丁目2 愛媛県心と体の健康センター内	月～金 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※面接相談は予約が必要です 原則、ひきこもり本人が18歳以上である場合の本人及び家族等からの相談
こころのダイヤル ☎(089)917-5012 本町7丁目2 愛媛県心と体の健康センター内	月・水・金 9:00～12:00 13:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話相談のみ こころの悩みに関する電話相談
こころのほっとライン (一般社団法人 愛媛県精神保健福祉士会) ☎(089)909-5626	毎週木曜日 18:30～21:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話相談のみ こころの悩みに関することについて、精神保健福祉士が相談させていただきます 相談内容の秘密は、厳守します
ピア電話相談 (一般社団法人 愛媛県精神保健福祉士会) ☎(089)976-6771	毎週木曜日 10:00～13:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話相談のみ こころの悩みに関することについて、当事者が相談させていただきます 相談内容の秘密は、厳守します
社会福祉法人 愛媛いのちの電話 ☎(089)958-1111	毎日 12:00～24:00	主に自殺予防を目的とし、ボランティア相談員がさまざまな悩みや不安などの相談に対応します ※ホームページにインターネット相談の窓口があります

名称 電話番号 所在地	開所日 時間	内容
一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ☎0570-783-556	毎日 10:00～22:00	主に自殺予防を目的とし、ボランティア相談員がさまざまな悩みや不安などの相談に対応します
☎0120-783-556	16:00～21:00 ※毎月 10 日のみ 8:00～翌朝 8:00	※フリーダイヤル・無料 どこから掛けても全国の空いている回線につながり、通話料は無料です
一般社団法人 日本産業カウンセラー 協会 四国支部 カウンセリングルーム愛媛 ☎(089)945-8110 (面接予約専用) 味酒町 1-3 四国ガス第 3 ビル 7 階	月～金 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※利用方法・利用料はお問い合わせください ※相談は予約が必要です 悩みや不安、職場の問題、自分の生き方などの相談を行います
NPO 法人 こころ塾 ☎(089)931-0702 大街道 3 丁目 2-16	月～金 10:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※利用方法・利用料はお問い合わせください うつ病等に関する相談を受けています 行政や医療・福祉の専門家、他の NPO 法人等、関係機関と連携して問題解決にも当たります
NPO 法人 松山自殺防止センター ☎(089)913-9090 千舟町 5 丁目 6-3	月・水・金 20:00～23:00	自殺予防を目的とし、ボランティア相談員が、さまざまな悩みや不安などの相談に対応します 緊急訪問も行います ◇自死遺族のつどい（自助グループ） 毎月第 1 土曜日（13:30～16:00） 【事務局】☎(089)941-1890
NPO カウンセリング ラインえひめ ☎(089)956-0282	第 1・第 3 月曜 10:00～14:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※面接相談は予約が必要です ほっとする相談室 日常の悩みごとすべてについて面接・電話相談に応じています 年齢・性別を問わず無料です 相談内容の秘密は厳守します
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	24 時間 365 日	音声ガイダンスが流れます（通話料無料） 相談したいことを選んでください ①暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい方 ②外国語による相談 (Helpline for Foreign People) ③DV、性暴力などの女性の相談 ④性別の違和感や同性愛などに関わる相談 ⑤自殺を考えるほど思い悩んでいる方 ⑥被災後の暮らしで困っている方

■障がいに関する相談窓口

名称 電話番号 所在地	開所日 時間	内容
松山市障がい者 総合相談窓口 ☎(089)943-6307 二番町4丁目7-2 松山市役所別館1階	月～金 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	身体・知的・精神障がい者、障がい児やその家族からのさまざまな相談に応じ、必要な情報の提供や助言などの支援を行います
松山市障がい者北部 地域相談支援センター ☎(089)989-6555 (Fax) (089)989-6888 内宮町16-5 タマリスク内宮1階	月～金 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	障がいのある方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、社会福祉士や精神保健福祉士などの専門職員が障がいのある方やその家族からの日常生活や福祉サービスなどに関するさまざまな相談を受け、必要な援助・支援を行います 【圏域地区】 (北部) 浅海、立岩、難波、正岡、北条、河野、粟井、中島、湯山、日浦、五明、伊台、三津浜、宮前、高浜、泊、由良、和気、潮見、堀江、久枝、新玉、清水、味酒、道後、味生 (南部) 久米、小野、石井、浮穴、荏原、坂本、八坂、素鷲、東雲、番町、桑原、生石、余土、垣生、雄郡
松山市障がい者南部 地域相談支援センター ☎(089)968-1009 (Fax) (089)968-1019 和泉南4丁目1-35		
愛媛県発達障がい者支援 センター「あいゆう」 ☎(089)955-5532 東温市田窪2135 子ども療育センター別館3階	月～金 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	発達障がいに関する相談をお受けし、アドバイスや情報提供、関係機関の紹介等を行います
こどもの相談室 ふらっと ☎(089)997-7955 若草町8-3 ハーモニープラザ3階	月～金 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	こどもの発達などに関する悩みや不安について相談を受け、必要な援助・支援を行います

■家族会

名称 電話番号 所在地 等	内容
明星会（松山市精神障害者地域家族会） ☎(089)945-5524 若草町 8-3 ハーモニープラザ 3F	精神障がい者の家族会 家族同士が交流し、病気についての理解を深めるとともに、精神障がいに対する社会の偏見をなくすことや、障がい者の社会復帰を目指して活動している家族を支援しています
朝美会（松山記念病院） ☎(089)925-3394 美沢 1 丁目 10-38 松山記念病院地域連携室 内	
真光園家族会（真光園） ☎(089)975-2000 南高井町 1491 真光園 内	
松山市 NPO 登録団体 チューリップの会 ☎090-2784-9353 （高橋 智恵子）	アルコール依存症家族会 アルコールに関する相談や、病気の正しい理解のために学習会を実施しています アルコール依存症に悩んでいる方であれば誰でも参加可能です 開催日： 毎月第2・第4土曜日 午後2時～3時 開催場所： 北条ふるさと館
KHJ 愛媛県「こまどりの会」 【お問い合わせ先】松山市保健所 保健予防課 ☎089-911-1816 こまどりの会にお取つぎします	ひきこもりの子どもを持つ親の会 ひきこもりの子ども（20歳以上）を抱える親の会 月に1回月例会を開催し、DVD教材学習や懇談会（茶話会）を通じ、まずは親御さんにホッとさせていただくことから始めています
ダンボクラブ (Fax) (089)965-2593 【E-mail】 damboclub@gmail.com	発達障害（ASD・ADHD・SLD等）の保護者会です 活動日は（月によって異なります）主に、保護者勉強会・保護者相談会・本人活動・ソーシャルスキルトレーニング・青年部活動・余暇活動など
コスモスの会 【E-mail】 atuko.cosmos.1956@gmail.com ☎090-9553-6930 （岡田 敦子）	ギャンブル依存症の家族の会 身近な人がギャンブルにはまり、苦しんでいる家族の方や周りの人が、安心できる場で分かち合い、知識・勇気・元気をもらうことを目的としています 開催日（会場はコムズ会議室） 毎月第2日曜日 午後1時30分～4時 毎月第4木曜日 午後7時～9時

■自助グループ

名称 電話番号 所在地	内容
NPO 法人 愛媛県断酒会支部 中予断酒会 ☎090-7629-7016 久万高原町東川 35-1 高木 俊三 方	断酒会 アルコール依存症などのアルコールに関する問題を抱える方のための自助会を開催しています 【実施日】 各断酒会にお問い合わせください
NPO 法人 愛媛県断酒会支部 松山断酒会 ☎(089)957-4256 ☎090-7621-0917 井門町 391-3 伊賀上 秀樹 方	
リボンの会（愛媛県摂食障害支援機構内） 【E-mail】 ribon@ehime-sessyoku.org 【URL】 http://hws7.wh.qit.ne.jp/ribonnokai/	摂食障がいの自助グループ 摂食障がいを抱える女性のための自助会を開催しています 【実施日】 第4日曜日午後 1 回 500 円 ※ホームページでご確認ください
ワンピース（成人発達障害自助グループ） (Fax) (089)965-2593 【E-mail】 shgonepiece2@gmail.com	成人発達障害の自助グループ 「自己理解」「居場所づくり」「ソーシャルスキルトレーニング」等を行っています 【実施日】 月 1 回 ※詳細はお問い合わせ下さい
GA（ギャンブラーズ・アノニマス） 【E-mail】 2006ga.myj@gmail.com	ギャンブラーズ・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという共同体です ○（若草会場）松山市総合福祉センター 第 1・2・4・5 水曜日 午後 7 時～8 時 50 分 ○（山越会場）愛媛県男女共同参画センター 第 3 水曜日 午後 7 時～8 時 50 分 第 1・3 日曜日 午後 2 時～4 時
青春のつどい ☎080-5663-5346 （島津 裕子）	アルコール依存症者やその家族等が明るく、前向きに生きていく事を目的とした断酒会の自助グループです 【実施日】 ※詳細はお問い合わせ下さい

名称 電話番号 所在地	内容
ACoA 松山だんだんグループ 【URL】 https://sites.google.com/site/acoajpn/home	アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックスは、アルコール依存症や虐待など、機能不全家族の元で育ち、大人になった人が、回復と成長を目指している自助グループです。 【開催場所】 コムズ(松山男女共同参画センター) 毎月第二、第四木曜日 午後 7:00~午後 8:30 事前連絡不要。直接会場にお越しください。

■ボランティア団体

名称 電話番号 所在地	内容
ひばり ☎(089)973-7226 土居田町 283-13 木下 悦子 方	松山市精神保健ボランティアグループ 活動内容はお問い合わせください

■その他の支援団体など

名称 電話番号 所在地	内容
愛媛高次脳機能障がい者を支援する会「あい」 ☎090-6284-5482 (代表：玉置 孝美) 【事務局】 和田甲 295-9 【URL】 http:// ai-ai.jimdo.com/ 【E-mail】 tamasuke@aqua.plala.or.jp	当事者、家族によるボランティアの障がい者支援活動団体です 不安や悩みを共有し「高次脳機能障がい者や家族が暮らし易い社会」を目指し活動しています(「あい」のホームページ掲載) ●定例会 ・家族：日常報告、不安や悩みの解消、オープン会話 ・当事者：レクリエーション、グループ会話 ●自立活動 ：外出訓練・交流会 ●支援普及活動 ：講習会、個別相談
愛媛県精神保健福祉協会 ☎(089)934-5714 一番町 4 丁目 4-2 愛媛県保健福祉部健康増進課内 【URL】 http://ehime-seishin.com/	精神保健福祉に関する一般の理解を深め、心の健康を増進し、あわせて精神障がいの発生予防並びに精神障がい者の社会復帰及び、自立と社会経済活動への参加の促進を図ることを目的として活動しています 会員も募集しております

6 その他相談窓口一覧



■障がい等に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
知的障がい者 (18歳以上)に 関する相談	愛媛県福祉総合支援センター	089-923-4471	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
小児慢性特定疾病 に関する相談	認定 NPO 法人う・ファミリーエ (病気のある子どもとその家族の支援)	089-916-6035	平日と第1・第3土曜日 10:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
難病に関する相談	愛媛県難病相談支援センター (愛媛大学医学部附属病院総合診療 サポートセンター)	089-960-5013	月・水 9:00～12:00 13:00～15:00 金 9:00～12:00 (休日・祝日・年末年始を除く)

■高齢者に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
高齢者の相談	松山市 福祉・子育て相談窓口 (高齢者相談)	089-948-6593	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
高齢者の総合相談	松山市地域包括支援センター ○湯築・桑原・道後 089-993-5666 (サブセンター五明・伊台・湯山 089-993-5661) ○石井・浮穴・久谷 089-957-0808 (サブセンター浮穴・久谷 089-905-8889) ○小野・久米 089-970-3761 ○東・拓南 089-915-7760 ○雄郡・新玉 089-993-7220 ○味酒・清水 089-911-1135 ○垣生・余土 089-989-7600 ○生石・味生 089-953-3888 ○三津浜 089-953-1130 ○中 島 089-997-0454 ○潮見・久枝 089-994-8765 ○北 条 089-992-0117 ○和気・堀江 089-911-8005		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
高齢者の心配ごと 悩みごと相談 (専門的な内容は 関係機関を紹介)	愛媛県高齢者相談センター (愛媛県社会福祉協議会)	089-921-8789	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
高齢者・障がい者 のための法律相談	愛媛弁護士会	089-907-2020 (※当日限りの直通電話)	水曜日 10:00～12:00 (祝日・休館日を除く)

■健康や生活習慣等に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
健康に関する相談	松山市保健所健康づくり推進課 (健康相談ダイヤル)	089-911-1817	月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
栄養に関する相談	松山市保健所健康づくり推進課 (栄養相談ダイヤル)	089-911-1818	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)

■アルコール等に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
アルコール、薬物、 ギャンブル等 依存の相談	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
アルコール相談 (断酒)	NPO 法人愛媛県断酒会 支部 松山断酒会	089-957-4256 090-7621-0917	松山市井門町 391-3 伊賀上 秀樹 方
	NPO 法人愛媛県断酒会 支部 中予断酒会	090-7629-7016	久万高原町東川 35-1 高木 俊三 方
アルコール相談	みやもとアルコール問題相談室	080-2128-9698	月～金曜日 10:00～17:00 松山市河野別府 182-1 松山市河野公民館

■こどもに関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
子育て、妊娠、出産、虐待、いじめ、不登校、問題行動など、こどもに関する相談	「こども相談」 こども家庭センターこども相談築山	089-943-3200	月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
育児不安や子育てに関する相談	こども家庭センターこども相談萱町	089-922-2399	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	こども家庭センターこども相談余土	089-972-2577	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
0～18歳までのこどもに関するこども、ひとり親家庭やDVについての相談	こども・子育て・DV らいん相談 @まつやま	まずは 友だち登録をお願いします。 LINE 公式 ID @matsu_soudan 二次元コード 	月・木・土曜日 17:00～21:00 (祝日・年末年始を含む) ※相談は 24 時間 365 日受け付けています。 ただし相談内容への返信は翌相談対応日になります。
育児に関する相談	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 保健所 すくすくひろばを併設	089-911-1822	月～金曜日、第 1・第 3 日曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 市役所	089-948-6343	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 南部	089-969-1400	
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 北条	089-993-0646	
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 中島	089-997-1177	
こどもの発達支援に関する相談	こどもの相談室 ふらっと	089-997-7955	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
児童問題全般の相談	愛媛県福祉総合支援センター	089-922-5040	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)※児童虐待は 24 時間受付
不登校、いじめ等の相談	愛媛県総合教育センター (教育相談室)	089-963-3986	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
いじめの相談	いじめほっとらいん (こども家庭センター こども相談課)	089-943-8740 soskyshien@city.matsuyama.ehime.jp	月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
	いじめ相談ダイヤル24 (愛媛県教育委員会) 【国の事業名: 24 時間子供 SOS ダイヤル】	なやみいおう 0120-0-78310 (フリーダイヤル)	毎日 24 時間受付
18歳までのこどもの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
思春期の悩みや不安に対する相談	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
15歳～49歳でニート状態にある若者への働くことに関する相談	えひめ若者サポートステーション	089-948-2832	月～金、土曜日(月2回)10:00～18:00 いよてつ高島屋 南館3階 (休日・祝日・年末年始を除く)
少年に関する問題の相談(非行相談等)	愛媛県警察少年サポートセンター	089-934-0110	月～金曜日 8:30～17:15(休日・祝日・年末年始を除く) ※第1、第3土曜日 9:00～17:00 分室「ひめさほ」(要予約)
こどもの人権に関する相談	こどもの人権 110 番 (松山地方務局)	0120-007-110 (フリーダイヤル)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
ヤングケアラーに関する相談	ヤングケアラーほっとらいん (こども家庭センター こども相談課)	089-943-3300	月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
子どものための法律相談	愛媛弁護士会	089-941-6279	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:30 (休館日を除く) ※「子ども電話相談」とお伝えいただき、担当弁護士から折り返し電話

■性に関する問題の相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
女性に関する相談	愛媛県福祉総合支援センター	089-927-3490	○来所相談・電話相談 月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く) ○女性夜間電話相談 毎日 18:00～20:00 (休日・祝日・年末年始・警報発令時を除く)
	愛媛県男女共同参画センター	089-926-1644	○一般相談 (女性相談員担当) 火～金曜日 来所 8:30～16:30 電話 8:30～17:30 土・日曜日 来所・電話 8:30～16:30 (休日・祝日・年末年始を除く)※面接のみ要予約 ○心理相談 (臨床心理士担当) 第1～第4木曜日 来所・電話 13:00～16:30 予約制(一般相談を受けた方)(休日・祝日・年末年始を除く) ○法律相談 (弁護士による法的手続き等の相談) 第1・第2・第4木曜日 13:30～15:30 (来所相談要予約一人30分以内)(休日・祝日・年末年始を除く)
	コムズ女性相談室 【松山市男女共同参画推進センター (コムズ)】	089-943-5770 メール相談 お申し込みはこちらからお願います 	○女性相談 (女性相談員担当) 火・土曜日 9:00～16:30 (面接:最終受付 15:30) 水・金曜日 9:00～20:00 (面接:最終受付 15:30) ※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く ※月曜日が祝日・振替休日の場合はその翌日を除く ※電話相談 1回30分 ※面接相談 1回50分 (要予約)
		089-943-5770	○心理相談(女性の臨床心理士・公認心理士担当) 第1水曜日・第2土曜日・第3水曜日・第4土曜日 13:30～16:30(祝日の場合は変更あり) *面接のみ 1回45分 *予約制 ○法律相談(女性の弁護士担当) 奇数月の第3木曜日 13:30～15:30 *面接のみ1回30分 *予約制(相談日の2ヵ月前の9時から電話にて受付)
	松山市男女共同参画推進センター (コムズ)	089-943-5776	○キャリア・ライフ相談(女性のキャリアコンサルタント担当) 第2・4木曜日 13:30～15:30*面接のみ1回45分 *予約制 ○しごと・働き方相談(社会保険労務士担当) 18:30～20:30(第3水曜日) ※電話・面接相談 1回30分(※いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く
	松山市 福祉・子育て相談窓口 (女性相談)	089-948-6413	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
女性の人権に関する相談	女性の人権ホットライン (松山地方事務局)	0570-070-810	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
男性に関する相談	愛媛県男女共同参画センター	089-926-1633	来所相談・電話相談 (いずれも要予約) 1回につき30分以内 原則として第1土曜日・第3土曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	松山市男女共同参画推進センター (コムズ)	089-943-5776	○男性相談(男性の心理相談員担当) 18:30～20:30(第2水曜日・第4土曜日) ※日程変更の場合があるため、要確認 ※電話・面接相談 1回30分(※いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く ○しごと・働き方相談(社会保険労務士担当) 18:30～20:30(第3水曜日) ※電話・面接相談 1回30分(※いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く
ひとり親家庭に関する相談 (生活、貸付)	松山市 福祉・子育て相談窓口 (母子・父子自立相談)	089-948-6749	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
0～18歳までのこどもに関すること、ひとり親家庭やDVについての相談	こども・子育て・DV らいん相談 @まつやま	まずは 友だち登録をお願いします。 LINE 公式 ID @matsu_soudan 二次元コード 	月・木・土曜日 17:00～21:00 (祝日・年末年始を含む) ※相談は24時間365日受け付けています。 ただし相談内容への返信は翌相談対応日になります。
同性愛や性別違和の相談	愛媛県 LGBTQ 電話相談	070-4286-0409	毎月 第2月曜日・第4日曜日 18:00～21:30 最終受付:終了10分前まで
	NPO レインボープライド愛媛	rainbowpride777@gmail.com	メールは常時受付 ただし、回答には数日を要する場合も有 http://rainbowpride-ehime.org/
	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	24時間365日 (通話料無料)
LGBTQのための法律相談	愛媛弁護士会	090-5715-0217 (※当日限りの直通電話)	奇数月の第3水曜日 13:30～16:00

■法律等に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
法的トラブル解決のための相談	法テラスサポートダイヤル	0570-078374 I P 電話の方は 03-6745-5600	平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
弁護士相談	松山市市民生活課	089-948-6211	水曜日 13:30~16:00 (要予約) ※第 5 週は除く (休日・祝日・年末年始を除く)
司法書士相談	松山市市民生活課	089-948-6211	毎月第 1 木曜日 13:30~16:00 (要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)

■金融・経営・雇用に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
経営に関する相談	松山商工会議所	089-941-4111	月~金曜日 8:30~17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	北条商工会	089-993-0567	月~金曜日 8:30~17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	中島商工会	089-997-0218	
	愛媛県よろず支援拠点	089-960-1131	月~土曜日 9:00~17:00 ※土曜日は予約のみ対応可 (日曜・祝日・年末年始を除く)
経営・創業相談	松山しごと創造センター	089-948-8035	月~金曜日 9:00~19:00 土曜 10:00~18:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
貸金業相談	日本貸金業協会 愛媛県支部	0570-051-051	○貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・貸付自粛に関する相談 受付時間 電話 9:00~17:00 ※ご来訪を希望される方は事前にご連絡下さい (土・日・祝日・12月29日~1月4日を除く)
	中予地方局商工観光課	089-909-8760	月~金曜日 8:30~17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	四国財務局松山財務事務所	089-941-7185 (代表)	月~金曜日 8:30~17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
労働相談	松山労働基準監督署	089-917-5250	○労働条件に関すること 月~金曜日 8:30~17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛労働局総合労働相談コーナー	089-935-5208	月~金曜日 9:00~17:00 (12:00~13:00 を除く) (休日・祝日・年末年始を除く)
	松山総合労働相談コーナー	089-927-5150	
	愛媛県労働委員会	089-912-2996	月~金曜日 8:30~17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	中予地方局商工観光課	089-909-8760	月~金曜日 8:30~17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛くらしの相談センター	089-915-2400	電話相談 月~金曜日 9:00~17:00 来所相談 (要予約) メール相談 sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp (休日・祝日・年末年始を除く)
就職相談	ハローワーク松山	089-917-8609	月~金曜日 8:30~17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)

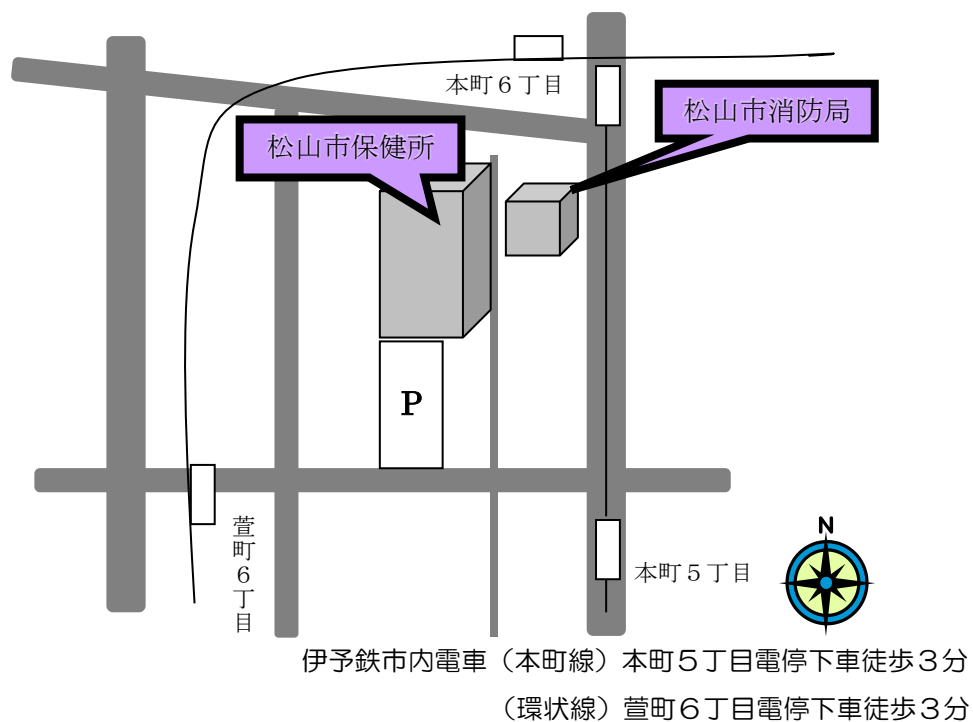
■労働安全衛生に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
職場におけるメンタルヘルス対策支援	愛媛産業保健総合支援センター	089-915-1911	月~金曜日 8:30~17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)

■その他の相談に関する窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
人権問題に関する相談	みんなの人権110番 (松山地方事務局及び支局)	0570-003-110	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県人権啓発センター	089-941-8037	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
性暴力被害に関する相談	ひめここ(媛CC) (えひめ性暴力被害者支援センター)	全国共通短縮ダイヤル #8891	24 時間 365 日
犯罪被害にあわれた方の相談	法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 I P 電話の方は 03-6745-5601	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
	公益社団法人 被害者支援センターえひめ	089-905-0150	月～金曜日 10:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛弁護士会	089-941-6279	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:30 (休館日を除く) ※「犯罪被害者相談」とお伝えいただき、紹介を受けた担当弁護士と面談予約
交通事故の相談	愛媛県交通事故相談所	089-941-1111 (内線 580)	○相談：月～金曜日 (受付時間)9:00～12:00、13:00～15:00 (水曜日のみ 14:30) (相談時間)9:00～12:00、13:00～16:00 (水曜日のみ 15:00) (休日・祝日・年末年始を除く) ○弁護士無料相談：原則第1・第3金曜日 13:00～14:00 (要予約・相談員への事前相談が必要) ※面談にて交通事故相談を希望される方は、原則、電話にて事前連絡のうえお越しいただくようお願いします
	公財)日弁連交通事故相談センター 愛媛県支部	089-941-6279 (※事前予約制の30分枠面談)	火曜日 13:30～16:00
事件、事故等 生活の安全に 関する相談	愛媛県警察本部 警察相談室	#9110 089-931-9110	平日 8:30～17:15 (上記以外は当直対応)
	松山東警察署 警察相談室	089-943-0110	
	松山西警察署 警察相談室	089-952-0110	
	松山南警察署 警察相談室	089-958-0110	
市民相談 (一般相談、犯罪被害者 等支援に関する相談等)	松山市市民生活課	089-948-6211	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
生活相談 シェルター利用の相談 多重債務の相談	愛媛くらしの相談センター	089-915-2400	電話相談 月～金曜日 9:00～17:00 来所相談 要予約 メール相談 sh-roufuku@libe-catv.ne.jp (休日・祝日・年末年始を除く)
消費生活の相談	消費者ホットライン	(局番なし) 188	最寄りの消費生活相談窓口または国民生活センターをご案内します
	松山市消費生活センター (松山市市民生活課)	089-948-6382	月～金曜日 8:30～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
消費生活の相談 多重債務の相談	愛媛県消費生活センター	089-925-3700	月・火・木・金曜日 9:00～17:00 水曜日 9:00～19:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
多重債務相談	松山市市民生活課	089-948-6211	○弁護士相談 水曜日(要予約) ※第5週は除く 13:30～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く) ○ファイナンシャルプランナー相談 毎月第1火曜日(要予約) 13:30～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県司法書士会	089-941-1263	毎月第2・3水曜日 13:00～16:00(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
	四国財務局 多重債務者相談窓口	087-811-7801	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	法テラスサポートダイヤル	0570-078374 I P 電話の方は 03-6745-5600	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜、祝日、年末年始を除く)
	愛媛弁護士会	089-941-6279 (※事前予約制の30分枠面談)	月～金曜日 13:00～16:00 水曜日 17:30～19:30

松山市保健所



松山市保健所 保健予防課

利用時間：午前8時30分～午後5時15分

休日：土曜・日曜・祝日・年末年始

住所：〒790-0813 松山市萱町六丁目30番地5

TEL：089-911-1816

FAX：089-923-6062

E-Mail：hokenyobou@city.matsuyama.ehime.jp

令和7年度版
(令和7年4月発行)