

【学外の相談機関】

北海道救急医療 広域災害情報システム

WEB検索

北海道の「医療機関」や「医療情報」を道民の皆様に提供するウェブサイトです

[北海道の病院・診療所を検索できるサイト | 北海道 救急医療・広域災害情報システム \(pref.hokkaido.jp\)](http://pref.hokkaido.jp)

救急安心センター事業

電話相談

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷った時、専門家からアドバイスを受けることができます

☎ #7119

24時間

保健福祉部精神保健福祉センター ア ディクション（依存症）相談

来所相談

[アディクション（依存症）相談について - 保健福祉部精神保健福祉センター \(hokkaido.lg.jp\)](http://hokkaido.lg.jp)

相談予約ダイヤル
☎ 011-864-7000

月～金 8:45～17:30

北海道立精神保健 福祉センター

電話相談

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/sodan.htm>

こころの健康電話相談
☎ 0570-064-556

月～金 9:00～21:00
土日祝 10:00～16:00
(12月29日～1月3日は除く)

北海道こころの健康 SNS相談窓口

SNS相談

[北海道こころの健康SNS相談窓口 - 保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課 \(hokkaido.lg.jp\)](http://hokkaido.lg.jp)

月～土 18:00～21:30
日 18:00～5:30

いのちSOS

電話・チャット・メール相談

[いのちSOS \(lifelink.or.jp\)](http://lifelink.or.jp)
<https://www.inochi-tel.com/>

☎ 0120-061-338

24時間

生きづらびっと (NPO法人自殺対策センターライ フリング)

LINE・Facebook・WEB相談

<https://yorisoi-chat.jp/>

月～日 8:00～22:00

性暴力被害者 支援センター北海道 「SACRACHさくらこ」

電話・メール・LINE相談

AV出演被害、レイプ、強制わいせつ、性被害、ちかん、性虐待、性暴力被害にあわれた方の支援機関

<https://sacrach.jp/>

☎ 050-3786-0799

月～金 10:00～20:00
(12月29日～1月3日は除く)

よりそいホットライン

電話・FAX・チャット・SNS相談

誰でも利用できる悩み相談窓口

- ①暮らしの困りごと
- ②外国語による相談
- ③DV、性病力など女性の相談
- ④性的指向や性自認の相談
- ⑤死にたいほどつらい方
- ⑥10代20代の女の子の相談

[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 \(since2011.net\)](http://since2011.net)
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

☎ 0120-279-338

24時間