

❀ 身近なこころの相談窓口 ❀

誰かに話をすると、気持ちが楽になることがあります。

秘密厳守で、相談できる窓口があります。ひとりで抱

え込まず…相談しやすい窓口へ！連絡してみませんか



※対応時間等が変更する場合あり

石川中央保健福祉センター 275-2250 :8:30- 17:45(平日)

石川県こころの健康センター 238-5750 : 8:30- 17:15(平日)

石川県こころの相談ダイヤル 237-2700 : 9:00- 17:00(平日)

0570-783-780 : 17:00-9:00(平日)

かほく市健康福祉課 283-7120 : 8:30-17:15(平日)

かほく市障害者基幹相談支援センター 283-8890 : 8:30-17:15(平日)

❀ 全国の相談窓口 ❀

※対応時間等が変更する場合あり

＃いのちSOS



0120-061-338

毎日24時間対応

いのちの電話

0120-783-556

毎日16:00-21:00

よりそいホットライン

0120-279-338

24時間対応

かほく市健康福祉部健康福祉課