

# こころとからだの健康相談

## 子育て・健康相談（予約不要）

### 日程

毎週水曜日

※祝日および年末年始（12月29日～1月3日）はお休みします。

### 時間

10:00～11:30

### 場所

中野保健センター

- ・お子さんの成長・発達や育児全般について（身長や体重の計測もできます）
  - ・健康診断の結果や歯について など
- 保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

■電話相談：随時、健康相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

健康づくり課健康管理係 【☎22-2111（内線242）】

母子健康係 【☎22-2111（内線388・385）】

## こころの健康相談（予約制）

### 日程

令和7年 4月17日(木)	5月15日(木)	6月12日(木)	7月17日(木)	8月21日(木)	9月18日(木)
10月16日(木)	11月13日(木)	12月25日(木)	令和8年 1月22日(木)	2月26日(木)	3月26日(木)

### 時間

14:00～16:00

### 場所

中野保健センター

こころの専門医が無料で相談に応じます。

■相談内容の秘密は厳守されます。

■予約方法：期日の2日前までに、健康づくり課健康管理係【☎22-2111（内線242）】にご予約ください。

イライラ

不眠

過食・拒食

お酒で問題を  
起こす

学校・仕事を  
休みがち

ひきこもり

不安・緊張が  
強い

心配ごとを抱えている方、またはご家族の方はお気軽にご相談ください。

## 守ろう たいせつなのち

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身内が自死をしてつらくて  
どうしようもない” など、自殺に関連する相談先

こころの健康相談統一ダイヤル（長野県精神保健福祉センター）

☎0570-064-556

日時 平日 9:30～16:00、18:30～22:30

※受付は22:00まで

長野いのちの電話

☎026-223-4343

日時 毎日 11:00～22:00

こころの健康  
相談窓口▶



自殺予防  
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。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、  
誰もがゲートキーパーになれます。