

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。 | | |
| 受付時間 | 10:00～11:30 (相談時間は12:00まで) | 場所 | 中野保健センター |
| 電話相談 | ☎ 22-2111 健康づくり課健康管理係（内線242）、母子保健係（内線388、385） 随時、電話相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。 | | |

保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

- お子さんの成長・発達や育児全般について（身長や体重の測定もできます）
- 健康診断の結果や歯について など

こころの健康相談（予約制）

| | | | | | | |
|------|--|-----------|-----------|------------------|----------|----------|
| 日程 | 令和8年 4月16日(木) | 5月21日(木) | 6月11日(木) | 7月16日(木) | 8月20日(木) | 9月10日(木) |
| | 10月15日(木) | 11月12日(木) | 12月10日(木) | 令和9年 1月21日(木) | 2月25日(木) | 3月11日(木) |
| 受付時間 | 14:00～16:00 | | 場所 | 中野保健センター | | |
| 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。 | | | | | |

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。

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。

- イライラ
- 過食・拒食
- ひきこもり
- 不眠
- 不安や緊張が強い
- お酒で問題を起こす



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です。

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。