

各種相談

健康・食生活相談

(9:00~11:00) 予約制 保健師・管理栄養士が相談に応じます。



お申し込みは
保健センターへ
(P20、21 参照)

対象：健康相談(成人対象)、食事・栄養相談(子どもから大人まで対象)

内容：健康の維持・増進(生活習慣病予防、たばこ相談等)に関することや食事(離乳食や子どもの食事、疾病予防等)に関する事など

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
北部保健センター	30(火)	30(木)	20(木)	29(月)	29(木)	24(火)	17(木)	21(木)	17(火)	30(木)	20(木)	17(月)
三陽保健センター	8(月)	7(火)	10(月)	12(金)	9(金)	12(木)	7(月)	12(火)	9(月)	16(木)	13(木)	14(金)
吉田保健センター	24(水)	22(水)	18(火)	23(火)	21(水)	27(金)	25(金)	29(金)	20(金)	14(火)	12(水)	7(金)
東部保健センター	23(火)	20(月)	25(火)	11(木)	2(金)	30(月)	22(火)	26(火)	26(木)	28(火)	14(金)	25(火)
西部保健センター	18(木)	20(月)	20(木)	19(金)	19(月)	19(木)	17(木)	21(木)	4(水)	22(水)	17(月)	6(木)
犀南保健センター	17(水)	22(水)	5(水)	17(水)	7(水)	11(水)	16(水)	6(水)	18(水)	15(水)	12(水)	5(水)
真島保健センター	23(火)	24(金)	25(火)	25(木)	29(木)	24(火)	22(火)	29(金)	13(金)	31(金)	25(火)	21(金)
松代保健センター	1(月)	13(月)	3(月)	1(月)	5(月)	2(月)	7(月)	11(月)	2(月)	6(月)	3(月)	3(月)
豊野保健センター	16(火)	16(木)	24(月)	12(金)	8(木)	20(金)	16(水)	14(木)	16(月)	23(木)	20(木)	13(木)
戸隠保健センター	3(水)	8(水)	5(水)	3(水)	7(水)	5(木)	9(水)	6(水)	4(水)	8(水)	6(木)	5(水)
鬼無里保健センター	25(木)	23(木)	27(木)	25(木)	22(木)	26(木)	24(木)	28(木)	26(木)	23(木)	27(木)	27(木)
大岡保健センター	※ 適宜、実施しておりますので保健センターにお問い合わせください。											
信州新町公民館	15(月)	20(月)	17(月)	16(火)	19(月)	17(火)	21(月)	18(月)	16(月)	20(月)	17(月)	17(月)
中条総合市民センター	※ 適宜、実施しておりますので中条支所保健師にお問い合わせください。											

栄養相談

電話相談 市保健所健康課 健康づくり担当 ☎226-9961 随時(平日8:30~17:00)相談が可能です。

運動相談

予約制 理学療法士・保健師が個別に相談に応じます。

内容：生活習慣病の予防・改善、膝痛や腰痛を予防するためなど、健康づくりに関わる運動についての相談

予約方法：表内の申込開始日以降、事前に電話にて。保健所は健康課健康づくり担当☎226-9961へ、保健センターは直接会場へ☎(P20-21)。



日程	会場	申込開始日	日程	会場	申込開始日	日程	会場	申込開始日
6月19日(水)	市保健所	6月10日	11月 8日(金)	三陽保健センター	10月 8日	1月24日(金)	犀南保健センター	1月 8日
7月 3日(水)	吉田保健センター	6月10日	11月14日(木)	犀南保健センター	10月 8日	2月26日(水)	西部保健センター	2月10日
10月11日(金)	北部保健センター	9月 9日	12月17日(火)	東部保健センター	12月 9日			

時間は、午後 1時30分から3時30分のなかで、相談時間は ひとり40分程度

歯科相談

(9:30~11:30) 予約制 歯科衛生士が相談に応じます。

対象：乳幼児～成人

内容：むし歯や歯周病予防、歯のみがき方、飲み込み、かむことなどの相談

申込み：市保健所健康課 健康づくり担当 ☎226-9961

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
三陽保健センター			13(木)					14(木)				11(火)
吉田保健センター				4(木)			3(木)				6(木)	
東部保健センター		10(金)				6(金)			6(金)			
西部保健センター		31(金)						8(金)			28(金)	
犀南保健センター				26(金)			24(木)					6(木)
真島保健センター			4(火)			11(水)			25(水)			
市保健所	22(月)				19(月)					20(月)		

その他の相談

	相談内容	担当者	時間	会場・日程	担当課
不妊・不育症相談	不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談 完全予約制・個別相談	助産師 保健師	予約制	面接相談 毎月1回 13:00~16:00 市保健所	健康課 母子保健担当 ☎226-9963
不妊相談	不妊に関する相談	保健師	随時	電話相談	
思春期保健相談	思春期におけるからだの変化、 性に関する悩み、こころの問題など	保健師	随時	電話相談	
難病研修・交流会	医療講話や座談会 患者、家族間の情報交換など	専門医師 保健師	予約制	管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士も担当します。 日程は市ホームページ等で随時お知らせします。 市保健所	健康課 難病精神保健担当 ☎226-9965
難病医療相談	病気や医療について、 日頃不安に思っていること	専門医師	予約制	神経内科、膠原病科、消化器内科等の各専門医が相談に応じます。 13:30~15:30の間の30分程度 市保健所 日程は市ホームページ等で随時お知らせします。	
難病療養相談	療養生活について、 日頃不安に思っていること	保健師 管理栄養士 理学療法士 歯科衛生士	予約制 随時	面接相談 市保健所または保健センター 電話相談	
精神保健相談	精神に関する病気、こころの悩み、 ひきこもり、アルコール関連問題、 出産後のこころの健康など	専門医師 保健師	予約制 予約制 随時	面接相談 毎月第2・第4金曜日(第3金曜日(不定期)) 13:00~16:30 1人40分程度 市保健所 (セカンドオピニオンとしての利用はご遠慮ください。) 面接相談 市保健所または保健センター 電話相談 市保健所または保健センター	
こころの相談 専用電話	自殺に心が傾いている方 家族や知人から死にたいと相談されている方 身内が自死した方	保健師	随時	平日 9:30~16:00 (祝休日 除く)	☎227-4455

	相談内容	担当者	時間	会場・日程	担当課	
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	B型およびC型肝炎ウイルスの検査 (無料)・相談	保健師	予約制 ※長野市民の方のみ	血液検査 受付時間(会場:市保健所) 毎月第4水曜日 13:30~15:00	健康課 感染症対策担当 ☎ 226-9964	
風しん抗体検査 (血液検査)	風しん抗体検査(無料)・相談		随時	電話相談		
エイズ・性感染症検査 (血液検査等)	HIV・性器クラミジア・梅毒・淋菌検査 (無料・匿名) エイズ・性感染症などの相談  レッドリボンちゃん (長野市エイズ啓発イメージキャラクター)	保健師 看護師	予約制	検査 受付時間(会場:市保健所) 毎週火曜日 9:00~10:40 毎月第1火曜日 17:00~18:30		(予約・相談) エイズホットライン ☎ 226-9966 または、 ながの電子申請 サービスにて受付➡ 
結核に関する相談	病気や医療についての相談	保健師	随時	電話相談		
覚醒剤等 薬物乱用相談	覚醒剤、向精神薬、危険ドラッグなど薬物乱用を未然に防ぐための相談、薬物依存による家族の悩みなどの相談	薬剤師 保健師	随時	電話相談 ※薬物乱用防止啓発DVD・パネルの貸し出し、啓発資料の提供も行っていきます。		食品生活衛生課 ☎ 226-9970
食品衛生相談	食中毒予防や食品表示など食品衛生に関する相談	食品衛生 監視員	随時	電話相談・窓口相談		
犬・猫に関する相談	犬の飼い方、猫の飼い方、 犬の登録と狂犬病予防注射、 犬・猫の譲渡に関する相談	獣医師など	随時	電話相談・窓口相談		食品生活衛生課 動物愛護センター ☎ 262-1212
医療相談 (医療安全支援センター)	医療に関する疑問や不安などについての相談	保健師	予約制 随時	面接相談 市保健所 電話相談 医療相談専用 ☎ 226-6000		保健所総務課 ☎ 226-9941

訪問指導

	内容	担当者	申込み・お問い合わせ先	担当課
保健・栄養・歯科 リハビリに関すること	以下のことについて、それぞれの専門職がご自宅に伺って相談に応じます。 ①生活習慣病の重症化予防のための保健指導(健診結果の見方や食生活・運動習慣改善等) ②身体機能の維持のため、日常生活動作等 ③歯や口の健康を維持するための口腔衛生指導等	保健師 管理栄養士 理学療法士 歯科衛生士	健康課 保健センター (信州新町・中条 各支所の 駐在保健師)	健康課 健康づくり担当 ☎ 226-9961
精神保健に関すること	ご本人やご家族の療養生活や病気、社会参加に関することなどのご相談に応じます。			健康課 難病精神保健担当 ☎ 226-9965
難病に関すること				

献血について

	内容	担当課
あなたの善意を献血に! ご協力をお願いします。	・長野市では、移動献血車が市内を巡回しています。(400ml 献血のみ) ・日程は、広報ながの「くらしのチャンネル」や長野県赤十字血液センターホームページ等でお知らせします。 ・献血基準等については、長野県赤十字血液センターホームページ等でご確認ください。	食品生活衛生課 ☎ 226-9970