各 種 相 談

お申し込みは
保健センターへ
(P20、21 参照)

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。

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)に関することなど

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	20 (木)	23 (火)	15 (木)	18 (火)	28 (月)	21 (木)	23 (月)	27 (月)	18 (月)	29 (月)	15 (木)	18(月)
三陽保健センター	10 (月)	12 (金)	12 (月)	14 (金)	7 (月)	11 (月)	2 (月)	10 (金)	11 (月)	12 (金)	5 (月)	4(月)
吉田保健センター	14 (金)	24 (水)	14 (水)	28 (金)	8 (火)	19 (火)	20 (金)	22 (水)	12 (火)	31 (水)	13 (火)	22(金)
東部保健センター	13 (木)	8 (月)	5 (月)	5 (水)	23 (水)	7 (木)	3 (火)	7 (火)	6 (水)	5 (金)	1 (木)	1(金)
西部保健センター	28 (金)	29 (月)	19 (月)	3 (月)	28 (水)	27 (水)	25 (水)	20 (月)	27 (水)	29 (月)	19 (月)	18(月)
犀南保健センター	19 (水)	17 (水)	14 (水)	5 (水)	23 (水)	6 (水)	4 (水)	15 (水)	4 (月)	24 (水)	21 (水)	21(木)
真島保健センター	25 (火)	30 (火)	27 (火)	28 (金)	29 (火)	26 (火)	31 (火)	28 (火)	25 (月)	30 (火)	22 (木)	26(火)
松代保健センター	3 (月)	1 (月)	5 (月)	3 (月)	7 (月)	11 (月)	2 (月)	6 (月)	4 (月)	29 (月)	5 (月)	4(月)
豊野保健センター	17 (月)	16 (火)	6 (火)	4 (火)	3 (木)	7 (木)	5 (木)	7 (火)	5 (火)	24 (水)	6 (火)	14(木)
戸隠保健センター	5 (水)	10 (水)	8 (木)	5 (水)	2 (水)	6 (水)	4 (水)	1 (水)	6 (水)	10 (水)	8 (木)	7(木)
鬼無里保健センター	27 (木)	25 (木)	22 (木)	27 (木)	24 (木)	28 (木)	26 (木)	30 (木)	28 (木)	25 (木)	22 (木)	28(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	17 (月)	15 (月)	19 (月)	18 (火)	21 (月)	19 (火)	16 (月)	20 (月)	18 (月)	15 (月)	19 (月)	18 (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 21日 (水)	市保健所	6月9日	10月 10日 (火)	北部保健センター	9月11日	11月29日 (水)	三陽保健センター	11月 9日
6月23日 (金)	吉田保健センター	6月9日	11月　1日 (水)	犀南保健センター	10月10日	12月11日 (月)	東部保健センター	11月 9日
7月　7日 (金)	真島保健センター	6月9日	11月13日 (月)	真島保健センター	10月10日	1月30日 (火)	犀南保健センター	1月 9日
						2月26日 (月)	西部保健センター	2月 8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			2(金)					7(火)				18(月)
吉田保健センター				6(木)			6(金)				2(金)	
東部保健センター		19(金)				15(金)			15(金)			
西部保健センター		30(火)						17(金)			9(金)	
犀南保健センター				20(木)			20(金)					7(木)
真島保健センター			14(水)			11(月)			27(水)			
市　保　健　所	24(月)				21(月)					15(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	面接相談　市保健所または保健センター	
			随　時	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	予約制	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。）	
		保健師	予約制	面接相談　市保健所または保健センター	
			随　時	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