

ひきこもりは誰にでも起こりうることです ひとりで悩まず相談しましょう

多くの方やそのご家族が、ひきこもりの悩みを抱えています。
身近な方がひきこもり状態になった時、それを受け入れる事は容易ではありません。
ひきこもりは「甘えている」「怠けている」わけではありません。
育て方が悪かったわけでもありません。
まずは、ご家族だけで悩みを抱えるのではなく、相談してみませんか。



保健師による電話・面接相談

「ひきこもり等の状態が続いているが、このままで良いのか」「ひきこもっている本人にどう関わったらよいのかわからない」など、ご本人・ご家族・関係者からのご相談をお受けします。

電話相談 平日午前8：30～午後5時15分 随時

面接相談 要予約



精神科医による相談（精神保健福祉相談）

ひきこもりの背景にはこころの病気が原因となっている事もあります。
精神科医がご相談をお受けします。ご家族のみのご相談も可能です。

面接相談 毎月第2・4金曜日【第3金曜日（不定期）】

13:00～16:30 要予約 （1人40分程度）

【相談・予約・お問い合わせ】

長野市保健所健康課 難病精神保健担当

☎ 026-226-9965

※ お近くの保健センターでも相談をお受けしています。

保健センターの連絡先は、裏面をご覧ください。

長野市保健所のひきこもりに関する相談窓口

施設名・住所	電話番号	担当地区
長野市保健所健康課 (住所：若里 6 丁目 6-1)	026-226-9965	市内全域
北部保健センター (住所：上松 4 丁目 40-6)	026-259-2088	第 1・第 2・浅川
三陽保健センター (住所：大字西尾張部 1124-6)	026-259-3434	古牧・大豆島・朝陽
吉田保健センター (住所：吉田 3 丁目 22-41 ノルテナがの 1 階)	026-263-7361	三輪・吉田・若槻
東部保健センター (住所：大字富竹 1570-1)	026-295-3330	古里・柳原・長沼
西部保健センター (住所：大字安茂里 1777-1)	026-224-1101	第 3・第 4・第 5・安茂里・ 芹田・小田切・七二会
信州新町支所 (住所：信州新町新町 1000-1)	026-262-2201	信州新町
中条支所 (住所：中条 2383-1)	026-268-3004	中条
松代保健センター (住所：松代町東条 3580-1)	026-278-0021	松代・若穂
犀南保健センター (住所：里島 62)	026-293-8080	篠ノ井・信更
真島保健センター (住所：真島町真島 1361-22)	026-286-1010	川中島・更北
豊野支所（保健センター） (住所：豊野町豊野 624-2)	026-257-5871	豊野
戸隠保健センター (住所：戸隠豊岡 1550)	026-254-3800	戸隠・芋井
鬼無里保健センター (住所：鬼無里日影 2750-1)	026-256-3159	鬼無里
大岡保健センター (住所：大岡乙 254-1)	026-266-3110	大岡

お住いの地区担当の
保健センターに、まずは
お電話をお願いします。

