令和６年度　長野市保健所

精神保健相談のご案内

「気持ちが沈みこむ」「夜眠れない」･･･こころの悩み／アルコール問題／ひきこもり／出産後の心の健康などに関する相談に精神科医が応じます。

お悩みの方はご相談ください。

月	日（金曜日）	月	日（金曜日）	月	日（金曜日）
４月	12 日、26 日	５月	10 日、24 日	６月	14 日、21 日、28 日
７月	12 日、19 日、26 日	８月	９日、23 日	９月	13 日、20 日、27 日
10 月	11 日、18 日、25 日	11 月	８日、15 日、22 日	12 月	６日、13 日、20 日
R７．１月	10 日、24 日	R７．２月	14 日、21 日、28 日	R７．３月	７日、14 日

【時　間】　午後１時～午後４時 30 分　１人約 40 分程度

【対象者】　本人またはその家族

【対応者】　精神科医

【会　場】　長野市保健所

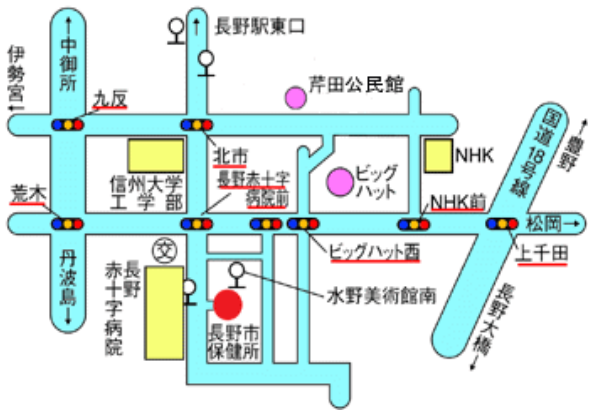
【費　用】　無料

１人で悩まず、専門の医師に
相談してみませんか？

【申込み】　**事前予約制**　長野市保健所健康課難病精神保健担当（電話　026－226－9965）

＊　秘密は守られます。

＊　通院治療中の方や、セカンドオピニオンとしての利用はご遠慮ください。



令和６年４月作成

長野市保健所健康課　難病精神保健担当

〒380-0928 長野市若里６－６－１

電話　026－226－9965