

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	月	日	月	日
4月	10日、25日	5月	8日、23日	6月	12日、20日、27日
7月	10日、18日、24日	8月	7日、22日	9月	11日、19日
10月	2日、9日、24日、31日	11月	13日、21日、28日	12月	5日、11日、19日
R8. 1月	15日、30日	R8. 2月	12日、20日、27日	R8. 3月	6日、12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

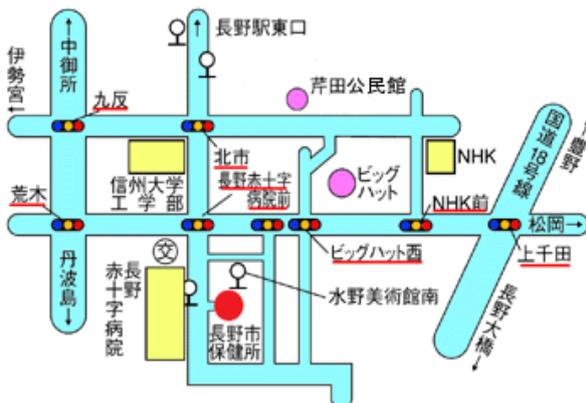
【申込み】 **事前予約制** 長野市保健所健康課難病精神保健担当（電話 026-226-9965）

* 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。

1人で悩まず、専門の医師に
相談してみませんか？

令和7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