

精神保健相談のご案内

気持ちが沈みこむ

不安が強い

夜眠れない

こころの悩み・アルコール関連問題・ひきこもり・出産後のこころ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	9日・23日	5月	14日・28日	6月	11日・19日・25日
7月	9日・17日・23日	8月	6日・27日	9月	10日・18日・24日
10月	8日・22日	11月	12日・20日・26日	12月	3日・10日・18日
R9. 1月	14日・28日	R9. 2月	4日・19日・25日	R9. 3月	4日・11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、支援者

【会場】 長野市保健所

【費用】 無料

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

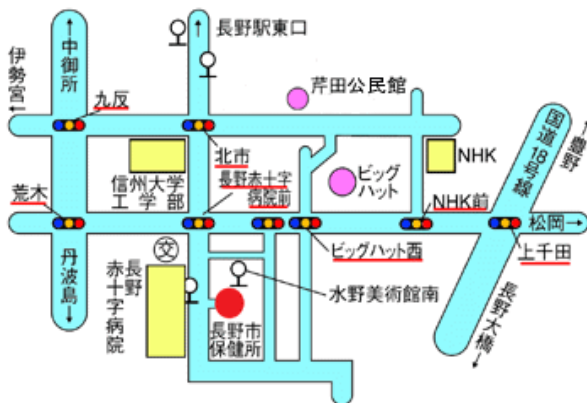
1人で悩まず、
相談してみませんか？



* 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8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