

各種相談

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。



お申し込みは
保健センターへ
(P28、29 参照)

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、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	15(木)	25(火)	24(木)	27(火)	31(火)	28(火)	26(火)	30(火)	14(火)	25(火)	22(火)	22(火)
三陽保健センター	8(木)	6(木)	3(木)	5(月)	5(木)	2(木)	7(木)	4(木)	2(木)	6(木)	3(木)	3(木)
吉田保健センター	13(火)	12(水)	23(水)	14(水)	11(水)	10(金)	13(水)	5(金)	15(水)	12(水)	25(金)	23(水)
東部保健センター	28(水)	20(木)	17(木)	28(水)	19(木)	16(木)	27(水)	18(木)	16(木)	27(木)	28(月)	9(水)
西部保健センター	19(月)	18(火)	18(金)	16(金)	17(火)	10(金)	8(金)	5(金)	16(木)	24(月)	18(金)	11(金)
犀南保健センター	7(水)	12(水)	16(水)	14(水)	25(水)	22(水)	20(水)	24(水)	22(水)	19(水)	9(水)	2(水)
真島保健センター	27(火)	25(火)	29(火)	13(火)	24(火)	28(火)	26(火)	30(火)	28(火)	18(火)	15(火)	28(月)
松代保健センター	5(月)	10(月)	7(月)	5(月)	2(月)	6(月)	4(月)	1(月)	6(月)	—	7(月)	7(月)
豊野保健センター	20(火)	21(金)	18(金)	9(金)	18(水)	3(金)	28(木)	19(金)	20(月)	14(金)	17(木)	17(木)
戸隠保健センター	7(水)	12(水)	9(水)	14(水)	4(水)	8(水)	13(水)	10(水)	8(水)	12(水)	9(水)	9(水)
鬼無里保健センター	22(木)	27(木)	24(木)	29(木)	26(木)	30(木)	28(木)	25(木)	23(木)	27(木)	24(木)	24(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	19(月)	17(月)	21(月)	19(月)	16(月)	21(火)	18(月)	15(月)	20(月)	17(月)	21(月)	22(火)
中条総合市民センター (健康相談のみ)	※ 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

(午前の部9:30~11:30 午後の部13:30~15:30) 予約制 理学療法士・保健師が相談に応じます。

会場：保健センター、市保健所等

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、健康づくりに関する運動についての相談

申込み：保健所は健康課健康づくり担当へ、保健センター等は直接会場へ事前に申し込みをしてください。



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日程・会場			22日(火)午後 市保健所			15日(水)午後 吉田保健センター		18日(木)午後 北部保健センター 24日(水)午後 三陽保健センター 26日(金)午前 大岡保健センター	8日(水)午後 西部保健センター 15日(水)午後 東部保健センター	19日(水)午後 吉田保健センター	7日(月)午後 犀南保健センター	

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			16(水)					22(月)				25(金)
吉田保健センター				6(火)			19(火)				24(木)	
東部保健センター		21(金)				6(月)			2(木)			
西部保健センター		26(水)						19(金)			7(月)	
犀南保健センター				29(木)			4(月)					10(木)
真島保健センター			1(火)			15(水)			14(火)			
市保健所	26(月)				23(月)					17(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 市保健所又は保健センター	
			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 市保健所又は保健センター
		保健師	随時	電話相談 市保健所又は保健センター	
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

	相談内容	担当者	時間	会場・日程		担当課	
エイズ・性感染症相談 (血液検査)	HIV・クラミジア・梅毒・淋菌検査(無料・匿名) エイズ・性感染症などの相談  レッドリボンちゃん (長野市エイズ啓発イメージキャラクター)	保健師	予約制	専用電話 エイズ ホットライン ☎226-9966	血液検査 毎週火曜日9:00~10:40 (受付時間) 毎月第1火曜日17:00~18:40 市保健所	健康課 感染症対策担当 ☎226-9964	
		保健師	随時		電話相談		
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	B型及びC型肝炎ウイルスの検査(無料)・相談	保健師	予約制 ※長野市民の方のみ	血液検査 毎月第4水曜日 (受付時間) 13:30~15:00 市保健所	健康課 感染症対策担当 ☎226-9964		
風しん抗体検査 (血液検査)	風しん抗体検査(無料)・相談		随時				電話相談
結核に関する相談	病気や医療についての相談	保健師	随時	電話相談			
覚醒剤等 薬物乱用相談	覚醒剤、向精神薬、危険ドラッグなど 薬物乱用を未然に防ぐための相談、薬 物依存による家族の悩みなどの相談	薬剤師 保健師	随時	電話相談 ※薬物乱用防止啓発DVD・パネルの貸し出し、啓発資材の提供も 行っています。			食品生活衛生課 ☎226-9970
食品衛生相談	食中毒予防や食品表示など食品衛生に 関する相談	食品衛生 監視員	随時	電話相談・窓口相談			
犬・猫に関する相談	犬の飼い方、猫の飼い方、 犬の登録と狂犬病予防注射、 犬・猫の譲渡に関する相談	獣医師など	随時	電話相談・窓口相談			食品生活衛生課 動物愛護センター ☎262-1212
医療相談 (医療安全支援センター)	医療に関する疑問や不安などについて の相談	保健師	予約制	面接相談 市保健所			保健所総務課 ☎226-9941
			随時	電話相談 医療相談専用 ☎226-6000			

訪問指導

	内容	担当者	申込み・お問い合わせ先	担当課
保健・栄養・歯科 リハビリに 関すること	以下のことについて、それぞれの専門職がご自宅に伺って相談に応じます。 ①生活習慣病の重症化予防のための保健指導(健診結果の見方や食生活・運動習慣改善等) ②身体機能の維持のため、日常生活動作等 ③歯や口の健康を維持するための口腔衛生指導等	保健師 管理栄養士 理学療法士 歯科衛生士	健康課 保健センター (信州新町・中条 各支所の 駐在保健師)	健康課 ながのベジライフ推進室 健康づくり担当 ☎226-9961
精神保健に関すること				健康課 難病精神保健担当 ☎226-9965
難病に関すること				健康課 難病精神保健担当 ☎226-9965