

# 健康相談

中野 保健センター 毎週 水曜日  
午前10:00~11:30

※予約は不要です。  
※祝日および年末年始（12月29日~1月3日）はお休みします。

お子さんの成長・発達に関することや離乳食など育児全般にかかわること、歯のことや健康診断の結果に関する事など、保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

◎ 電話相談：随時、健康相談を受け付けておりますので、健康づくり課までお気軽にご相談ください。



## 守ろうたいせつないのち 自殺予防ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身内が自死をしてつらくてどうしようもない” 等の自殺に関連する相談。

こころの健康相談統一ダイヤル 連絡先 0570-064-556

相談日 平日:午前9時30分~午後4時、午後6時30分~午後10時  
(長野県精神保健福祉センター)

長野いのちの電話 連絡先 026-223-4343

相談日 平日:午前11時~午後10時

こころの健康相談窓口▶



# こころの健康相談(予約制)

こころの専門医が無料で相談に応じます。

日時

令和6年 4月18日(木)

5月16日(木)

6月20日(木)

7月18日(木)

8月22日(木)

9月19日(木)

10月17日(木)

11月21日(木)

12月12日(木)

令和7年 1月16日(木)

2月13日(木)

3月21日(金)

時間 午後2時~4時

場所 中野保健センター

- ◆ 相談内容の秘密は厳守されます。
- ◆ 相談希望のある方は、期日の2日前までに健康づくり課健康管理係【電話22-2111(内線242)】にご予約ください。



次のようなことで心配されている方、またはご家族の方は、お気軽にご相談ください。

子ども

奇妙なくせ、こだわりが強い、学校を休みがち、家庭内暴力、過食、拒食、原因不明の頭痛 など

大人

イライラ、不眠、ものごとが苦になる、根気が続かない、他人に会いたがらない、ひきこもり、物忘れがひどい、緊張が強い、他人の目が気になる、おかしなことを言う、無気力、不安、動悸、どこことなく具合が悪い、酒で問題を起こす など