

令和7年度

精神保健福祉相談のご案内

上田保健福祉事務所では、精神科医師による精神保健福祉相談を実施しています。
不登校、眠れない、うつ状態、自殺予防、アルコール依存、自死遺族の方などの心の悩みを感じたら、一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。ご家族からの相談にも応じます。

相談日時

偶数月：第1火曜日	14時30分から
第3火曜日	14時から
奇数月：月1回金曜日	14時30分から

場所

上田保健福祉事務所 2階 相談室

相談内容

不登校、眠れない、うつ状態、自殺予防、
アルコール依存、自死遺族の方等の心の悩み

その他

相談は予約制で無料です。
事前にお電話で申し込みをお願いします。
1回の相談時間は、おおむね40分です。
相談の日程は都合により変更となる場合があります。



自分ひとり、家族だけで悩まず、
専門の医師に相談してみませんか



問合せ先

上田保健福祉事務所 健康づくり支援課
保健衛生係 保健師

TEL 0268-25-7149

Email uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

令和 7 年度 精神保健福祉相談日

上田保健福祉事務所

開催 日時	偶数月		奇数月
	第 1 火曜日 14 時 30 分から	第 3 火曜日 14 時から	月 1 回金曜日（主に第 2 金曜日） 14 時 30 分から
4 月	8 日（＊第 2）	15 日（15 時～）	
5 月			16 日（＊第 3）
6 月	3 日	17 日	
7 月			11 日（第 2）
8 月	5 日	19 日（15 時～）	
9 月			12 日（第 2）
10 月	7 日	21 日	
11 月			14 日（第 2）
12 月	2 日	16 日	
1 月			16 日（＊第 3）
2 月	3 日	17 日（15 時～）	
3 月			13 日（第 2）