

令和8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

月1～2回 火曜日 14時30分から
詳細の日程は相談日の予定をご確認ください。

場所

上田保健福祉事務所 2階 相談室

相談内容

精神科専門医による相談

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。
主治医がいる場合は、通院先にご相談ください。



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8年度 精神保健福祉相談日

上田保健福祉事務所

開催日時	月 1 ~ 2 回 火曜日 14 時 30 分から
4 月	7 日 21 日
5 月	12 日
6 月	2 日 16 日
7 月	7 日
8 月	4 日 18 日 * 15 時 ~
9 月	8 日
10 月	6 日 20 日
11 月	10 日
12 月	1 日 15 日
1 月	12 日
2 月	2 日 16 日 * 15 時 ~
3 月	9 日