

しおじりしけんこうふくしじぎょうぶ けんこう か
塩尻市健康福祉事業部 健康づくり課

目的

健康づくり課では精神的な問題を抱える本人や家族を多方面からのサポートを目的に、各相談や精神障害者デイケアを行っています。また精神保健に関する講演会を開催するなど、精神保健についての理解を深める啓発活動も行っています。

支援内容

1 こころの健康相談

精神的な問題を抱える本人または家族の悩みを解消すること、また必要な医療やサービスに繋げることを目的に、月に1回、精神科の医師による相談事業を行っています。相談時間は1人につき1時間です。予約制になりますので、相談希望の方は健康づくり課までご連絡ください。

2 いこいの広場

毎週火曜日の9時半から11時半まで塩尻市保健福祉センターで行っている精神障害者デイケアです。生活リズムの改善や対人関係の向上、生活技術の向上等を目指しています。また日中の居場所づくりとして利用されている方もいます。具体的な内容は、茶話会や作業、お花見やクリスマス会など季節にちなんだ活動も行っています。

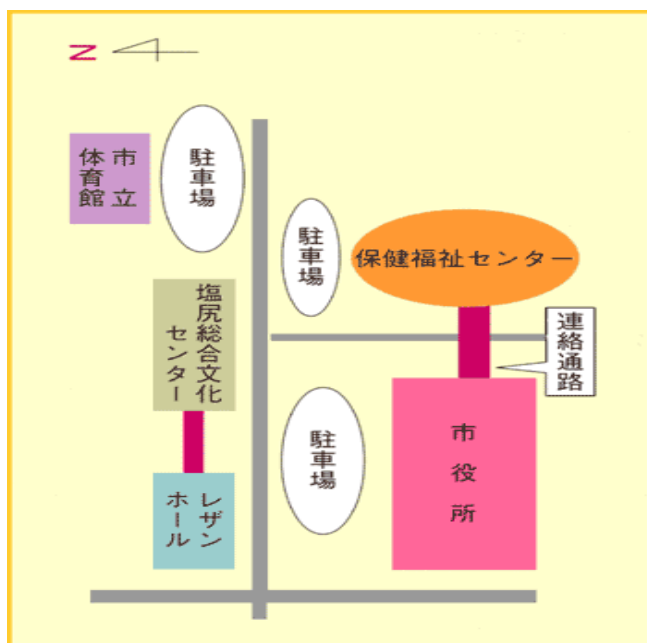
3 メンタルヘルス相談

調子が悪い、元気がでない等話を聞いてほしい人や家族を対象とした産業カウンセラーによるカウンセリング相談を行っています。相談員との相談の上、都合のよい場所、日時に相談できます。相談時間は一人につき1時間です。予約制になりますので、相談希望の方はお気軽に健康づくり課までご連絡下さい。

その他、保健師による相談を随時受付しています。相談を希望する際は事前にご連絡をお願いいたします。



所在地



《住所》

〒399-0786

塩尻市大門七番町3番3号

《所要時間》

JR塩尻駅東口から

徒歩5分

塩尻市役所本庁舎東側

（保健福祉センター1階）

電話・FAX等

電話番号：0263-52-0280（代表）

FAX：0263-53-3613

電子メール：kenko@city.shiojiri.lg.jp

ホームページ：<http://www.city.shiojiri.nagano.jp/>

利用案内

利用時間：午前8時30分から午後5時15分まで

利用料金：無料

利用日：平日（土日、祝日、年末年始は除く）



スタッフから

健康づくり課では、保健師や栄養士が地域で生活している精神障害者の方々や精神的な問題を抱える方々の助けになるような活動を行っています。気持ちが落ち込む等の症状に悩んだり、精神的な病気を抱えながらの生活に困っている方、一人で悩まずに健康づくり課までご連絡ください。