

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のサポートを目的に、各相談等を行っています。

## 支援内容

### 1 こころの健康相談

こころの健康に不安のある方、精神的に悩みのある方やご家族を対象に、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。

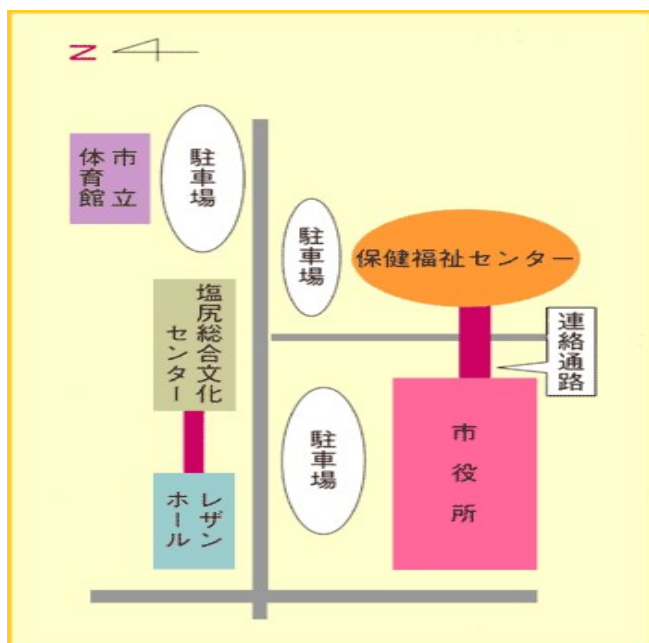
### 2 メンタルヘルス相談

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相談です。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、相談希望の方は健康づくり課までご連絡ください。

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7分  
塩尻市役所本庁舎東側  
（保健福祉センター2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：<https://www.city.shiojiri.lg.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がい者の方や精神的な問題を抱える方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相談ください。