※R8.8月更新

令和8年度　十和田市健康増進課

こころの相談

対　象　悩みを抱える市民および家族の方



仕事で
人間関係が
うまくいかない

不安で眠れない

食欲がない

家に閉じ
こもっている

お酒がやめられない

日　程

令和8年	6月	3日(水)		11月	4日(水)
	7月	1日(水)		12月	2日(水)
	8月	5日(水)	令和9年	1月	6日(水)
	9月	8日(火)		2月	3日(水)
	10月	7日(水)		3月	3日(水)



相談無料

時　間　14:00～15:00

担当者　メンタルヘルス科医師、精神保健福祉士、保健師

場　所　十和田市保健センター

申込み　事前に **予約が必要** です。
実施日の前々日までに電話または直接お申込み下さい。

問合せ　十和田市健康増進課　☎0176-51－6791
※開庁時間：平日8時30分～17時15分(土日祝日、年末年始を除く)

上記日程以外にも、保健師によるこころやからだの相談を実施しています。
１人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。