

令和8年度
渋谷区

精神保健相談のご案内

お酒や薬物などの
問題について相談したい

こころの不調や
悩みを相談したい

家族の様子が
最近おかしい



生きていくことがつらい

こんな時は、

専門の医師による **精神保健相談** をご利用ください。

一度の相談では解決しづらいこともあります。
精神科医による相談後も、悩みの解決に向けて、
保健師が継続してご相談をお受けします。

相談までの流れ

① お住まいの住所地の保健相談所へ、電話でお申込ください。
各保健相談所の担当地区は裏面に掲載しています。

② 精神科医との相談の前に、保健師によるインテーク面談を
行います。

※インテーク面談とは、悩みや問題を丁寧に伺い、当日の相談を
スムーズに行うため、また、今後も保健師に安心して相談して
いただける関係づくりのために行う、大切な面談です。

③ 当日は、相談開始時間までに保健相談所へお越しください。

相談日程・申込方法は裏面に掲載しています。

申 込

ご住所地の担当保健相談所へご連絡ください。

保健相談所	電話番号	担当地区
恵比寿保健相談所 (恵比寿2-27-18)	Tel 3443-6251	恵比寿、恵比寿西、 恵比寿南、広尾、東
幡ヶ谷保健相談所 (幡ヶ谷3-39-1)	Tel 3374-7591	幡ヶ谷、本町、笹塚
中央保健相談所 (宇田川町5-6)	Tel 3463-2439	上記以外の地区

※ 精神科医との相談の前に、保健師とのインテーク面談が必要です。

日 時

相談時間：30分 相談料：無料

年月	恵比寿保健相談所	幡ヶ谷保健相談所	中央保健相談所
令和8年 4月	6日 (月) 14:00-15:30	7日 (火) 14:00-15:30 9日 (木) 10:00-11:30	8日 (水) 14:00-15:30
5月	11日 (月) 13:00-14:30	12日 (火) 14:00-15:30 20日 (水) 14:00-15:30	14日 (木) 10:00-11:30 28日 (木) 14:00-15:30
6月	1日 (月) 14:00-15:30	2日 (火) 14:00-15:30 11日 (木) 10:00-11:30	10日 (水) 14:00-15:30
7月	6日 (月) 13:00-14:30	7日 (火) 14:00-15:30 15日 (水) 14:00-15:30	9日 (木) 10:00-11:30 23日 (木) 14:00-15:30
8月	3日 (月) 14:00-15:30	4日 (火) 14:00-15:30 13日 (木) 10:00-11:30	12日 (水) 14:00-15:30
9月	7日 (月) 13:00-14:30	1日 (火) 14:00-15:30 16日 (水) 14:00-15:30	10日 (木) 10:00-11:30 24日 (木) 14:00-15:30
10月	5日 (月) 14:00-15:30	6日 (火) 14:00-15:30 8日 (木) 10:00-11:30	14日 (水) 14:00-15:30
11月	2日 (月) 13:00-14:30	10日 (火) 14:00-15:30 18日 (水) 14:00-15:30	12日 (木) 10:00-11:30 26日 (木) 14:00-15:30
12月	7日 (月) 14:00-15:30	1日 (火) 14:00-15:30 10日 (木) 10:00-11:30	9日 (水) 14:00-15:30
令和9年 1月	18日 (月) 13:00-14:30	5日 (火) 14:00-15:30 20日 (水) 14:00-15:30	14日 (木) 10:00-11:30 28日 (木) 14:00-15:30
2月	1日 (月) 14:00-15:30	2日 (火) 14:00-15:30 12日 (金) 10:00-11:30	10日 (水) 14:00-15:30
3月	1日 (月) 13:00-14:30	2日 (火) 14:00-15:30 17日 (水) 14:00-15:30	11日 (木) 10:00-11:30 25日 (木) 14:00-15:30

◎ 日程・時間は変更になる場合があります。予約時にご確認ください。

保健師による相談は、電話・来所等で随時（平日8:30～17:15）行っています。