

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、保健師とのインタビュー面談が必要です。

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 30日(月) 10:00-11:30 |
| 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 |
| 2月 | 1日(月) 14:00-15:30 | 2日(火) 14:00-15:30 12日(金) 10:00-11:30 | 4日(木) 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 29日(月) 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。