

令和7年度 こころの相談日のご案内

ひとりで悩んでいませんか？

◎「眠れない」「食欲がない」「気持ちが落ち込む」などこころの不調

◎「アルコール」「ギャンブル」などの依存症に関する悩み

◎女性特有の健康の悩みを抱える方、「家族間の問題」などの悩み

などありましたら抱え込まずにまずは相談してみませんか？

保健師や必要に応じて精神保健福祉士、社会福祉士が相談に応じます。

ご家族等、周囲の方からの相談もお受けできます。

相談方法

ご希望の相談日の3日前までにご連絡ください。



予約先 0144-32-6410

メール kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp

場 所

苫小牧市役所4階 健康支援課 相談室



時 間

9時00分～16時00分（1時間程度の相談となります）

日 に ち

※相談日以外であっても対応しておりますので、お気軽にご連絡ください。
※匿名での相談やお電話での相談も承っております。

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

【問い合わせ先】

苫小牧市健康こども部健康支援課

☎：0144-32-6410

Mail：kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp