

令和8年度 ころこの相談日のご案内

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」などのころこの不調
- ◎「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、必要に応じて社会福祉士等が相談に応じます。
ご家族等、周囲の方からの相談もお受けできます。

相談内容

ご希望の相談日の2日前までにご連絡ください。

予約先 苫小牧市健康福祉部健康づくり課（旧：健康支援課）

TEL：0144-32-6410

メール：kenkodukuri@city.tomakomai.hokkaido.jp

場 所

苫小牧市役所4階 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 程

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

【お問い合わせ】

苫小牧市健康福祉部健康づくり課（旧：健康支援課）

☎：0144-32-6410

Mail：kenkodukuri@city.tomakomai.hokkaido.jp