

# 令和7年度精神科医による こころの健康相談

不眠、不安、意欲の低下などでお悩みのことはありませんか？  
本人でも家族でも無料で相談できます。

※相談は無料で予約制です。**7日前までに**申込みください。

※精神科や心療内科を受診中の方は、主治医へご相談ください。



＜対象＞相談を希望する十日町市民の方

＜申し込み先＞

十日町市市民福祉部 健康づくり推進課 成人保健係 ☎757-9764（直通）

月 日（曜日）	時 間	会 場	相談医師
令和7年6月11日（水）	午後1時30分～3時30分	十日町保健センター （十日町市役所となり）	保谷医師（田宮病院）
令和7年9月12日（金）	午後2時00分～4時00分		村上医師（田宮病院）
令和7年11月5日（水）	午後1時30分～3時30分		吉村医師（田宮病院）

※日程や会場等を変更することがあります。市報とおかまち等でお知らせしますので、ご確認ください。



## その他相談窓口

「こころの相談会」の他にも随時相談を受け付けています。

### 【市の相談窓口】

十日町市役所 健康づくり推進課	☎025-757-9764	月～金 （年末年始・祝日を除く） 8：30～17：15
川西支所 市民係	☎025-768-4956	
中里支所 市民係	☎025-763-3121	
松代支所 市民係	☎025-597-2221	
松之山支所 市民係	☎025-596-2169	

### 【県の相談窓口】

新潟県十日町地域振興局健康福祉部 （十日町保健所）	☎025-757-2402	月～金 （年末年始・祝日を除く） 8：30～17：15
新潟県中越地域のちとこころの支援センター	☎0258-88-0070	
新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月～金 （年末年始・祝日を除く） 8：30～17：00
新潟県こころの相談ダイヤル	☎ 0570-783-025	毎日 24 時間

### 【いのちの電話】

新潟いのちの電話	☎025-288-4343	毎日 24 時間
よりそいホットライン	☎0120-279-338	

### 【精神医療相談窓口】 ☎0258-24-1510

・緊急に精神医療・相談を必要とする方や、そのご家族のための相談窓口（電話相談）です。 ※かかりつけの医療機関がない場合や、かかりつけ医療機関が休みで相談できない場合に利用。	夜間：平日・休日を問わず午後5時00分～翌午前8時30分 休日：土曜・日曜、祝日の午前8時30分～午後5時00分
---	---