

令和8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。開催日の7日前までにお申込みください。

※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。

※原則1回のみでの利用です。



＜対 象＞相談を希望する十日町市民の方

＜申込先＞十日町市役所 健康づくり推進課 成人保健係 ☎025-757-9764（直通）

月 日（曜日）	時 間	会 場	相談医師
令和8年 6月26日（金）	14:00~16:00	十日町保健センター （十日町市役所となり）	田宮病院 医師
令和8年 9月18日（金）			
令和8年 11月13日（金）			

※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
新潟県中越地域い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
---	---