

令和8年度

- 些細なことでイライラする
- 仕事のミスが増えた
- ぐっすり眠れない
- 当たり前に行っていたことが手につかない
- 人の話、内容が頭に入ってこない

✓ 秘密厳守

✓ 無料相談

✓ 個室

✓ 予約制

(1人 約30分)

「なんだか、いつもの自分とちがう」と感じたら

こころの健康相談

私たちは常にストレスにさらされて生活しています。しかし「いつもと違う自分」が長く続くようなら要注意です。ご自分のことでも、ご家族のことでもかまいません。「病院に行くのは気がひける」という方もお気軽にご利用ください。

公認心理師・臨床心理士
による相談

精神科医師 による相談

毎月1~2回(原則火曜日)
13:30~15:30

期 日

月1回(原則水曜日)
14:00~15:30

高山市保健センター

会 場

飛騨総合庁舎

高山市健康推進課
0577-35-3160

予 約 先

飛騨保健所 健康増進課
0577-33-1111 内線312

電話相談もOK
家庭・職場の人間関係
の悩みも伺います。

そ の 他

精神科主治医がいない方
が対象です

令和8年度の日程一覧は裏面にあります

こころの健康相談

令和8年度日程一覧

公認心理師・臨床心理士による相談

予約制

- 会場 高山市保健センター
- 時間 13:30 ~ 15:30
- 申し込み 高山市健康推進課
0577-35-3160

2026/4/16 (木)	2026/5/19 (火)	2026/6/2 (火)
2026/6/30 (火)	2026/7/14 (火)	2026/8/12 (水)
2026/9/1 (火)	2026/9/29 (火)	2026/10/13 (火)
2026/11/10 (火)	2026/11/24 (火)	2026/12/22 (火)
2027/1/19 (火)	2027/2/9 (火)	
2027/3/2 (火)	2027/3/23 (火)	



日程は変更することがありますので、お電話等でご確認ください。

精神科医師による相談

予約制

- 会場 飛騨総合庁舎
- 時間 14:00 ~ 15:30
- 申し込み 飛騨保健所 健康増進課
0577-33-1111(内線312)

2026/4/8 (水)	2026/5/13 (水)	2026/6/3 (水)
2026/7/1 (水)	2026/8/5 (水)	2026/9/2 (水)
2026/10/7 (水)	2026/11/4 (水)	2026/12/2 (水)
2027/1/6 (水)	2027/2/3 (水)	2027/3/3 (水)