

こころの相談窓口

一人で抱えず
相談を。

● 諏訪市健康推進課
(諏訪市保健センター)

0266-52-8592 (直通)
月～金 (祝日・年末年始を除く)
午前8:30～午後5:15

● 諏訪保健福祉事務所
(諏訪保健所)

0266-57-2927
月～金 (祝日・年末年始を除く)
午前8:30～午後5:15

● こころの健康相談
統一ダイヤル

自殺予防のための相談
電話 0570-064-556
平日 午前9:30～午後4:00
午後6:30～午後10:00

● 長野いのちの電話

電話をとおして共に考え、感じ、援助
します。

長野 026-223-4343
松本 0263-88-8776
午前11:00～午後10:00
(年中無休)

その他の相談窓口は、
市ホームページをご確認ください。

諏訪市 こころの相談 検索 または



SNS相談は
こちらからできます。

厚生労働省 まもろうよ こころ 検索

または



諏訪市子育て応援アプリ
すわっ月ぱり

妊娠、出産、子育てに役立つ情報のほか、
対象の方へ乳幼児健診、離乳食教室等の
案内を配信しています。ぜひご利用くだ
さい。

＼母子モ(ボシモ)で検索！／

母子モ 検索

または



厚生労働大臣認定【健康増進施設】



すわっくらんどは、温泉や温水
プールなどを備える健康増進施
設です。トレーナーによる運動
や健康に関するアドバイス、各
種運動教室を開催しています。
健康づくりにお役立てください。

- 営業時間 午前10:00～午後10:00
- 休館日 木曜日(繁忙期を除く)
※他に法定点検休館あり
- 入館料 大人630円
子ども(4歳～中学生)300円
※午後8時以降 大人310円・子ども150円
※回数券・定期券等あり
- 所在地 諏訪市豊田732番地
- 電話 0266-54-2626



健康まつり

- 日程 10月6日(日)予定
- 会場 保健センター

参加
自由

国民健康保険の加入・脱退

- ・ 国保の加入・脱退には、14日以内の届け出が必要
です。
- ・ 他の健康保険への加入手続き中に受診する際は、
その旨を医療機関へ伝えてください。

(問)市民課国保医療係 内線114・115