

こころの相談窓口

ひとりで抱えず
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

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



こころの健康相談
統一ダイヤル

自殺予防のための相談

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)

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



諏訪市子育て応援アプリ

すわっくろん

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。ぜひご活用ください。

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]



すわっくろんは、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)
※臨時に休館日を設けることがあります。
- 入館料 大人630円
こども(4歳～中学生)300円
※午後8時以降 大人310円・こども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



マイナ保険証を
ご利用ください



初めての医療機関でも、医師・薬剤師が過去の
診療/薬剤/特定健診結果を確認することがで
き、より良い医療を受けられます。

限度額適用認定証等の申請不要で高額療養費の
限度額を超える支払いが免除されるので、急な
ケガや病気でも安心して医療を受けられます。