

●急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときには●

## 長野県救急安心センター(＃7119)

シャープ ななの ひやくじゅー きゅうーばん!

病院?救急車?  
迷ったら!!  
看護師のアドバイスが  
受けられます。

# #7119

子ども(概ね15歳未満)は  
＃8000へ

長野県HP



ダイヤル回線・IP電話回線の場合は[026-231-3021]へ!

■受付時間 平日:19時～翌8時/土・日・祝・年末年始(12/29～1/3):8時～翌8時

⚠緊急時は迷わず119番

## 休日当番医(日曜日・祝日等の休日)

- 対象 緊急の軽症患者
  - 受付時間 医科 午前9:00～12:00/午後1:30～午後5:00  
歯科 午前9:00～12:00
  - 診療科目 医療機関により、各科ありますのでご確認ください。
- ※事前に電話で連絡して受診してください。  
 ※当番医は広報すわ、ホームページで確認してください。  
 ※土曜日の午後(受付時間:午後1:00～午後5:00)、夜間(毎日)(受付時間:午後5:00～)は、まず主治医に相談してから、場合により諏訪赤十字病院へご相談ください。

## こころの相談窓口

**諏訪市健康推進課**(諏訪市保健センター) TEL:0266-52-8592

月～金(祝日・年末年始を除く)/午前8:30～午後5:15 (直通)

**諏訪保健福祉事務所**(諏訪保健所) TEL:0266-57-2927

月～金(祝日・年末年始を除く)/午前9:00～午後4:30

**こころの健康相談統一ダイヤル** TEL:0570-064-556

**[自殺予防のための相談]** 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 TEL:026-223-4343 松本 TEL: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

SNS相談はこちらからできます



## 健康すわプラン2026が策定されます!



プランの詳細は  
ホームページからご覧ください



令和8年3月末  
公開予定

## 健康すわプラン2026

計画期間:令和8年度～12年度

### 健康づくり計画

市民が心身ともに健やかで、主体的に健康づくりに取り組むための計画

### 食育推進計画

市民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進する計画

### 自殺対策計画

国の定める自殺対策大綱の趣旨を踏まえた計画。「生き心地の良い諏訪市を目指して」自殺対策を推進

厚生労働大臣認定[健康増進施設]



すわっこランドは、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 ※臨時に休館日を設けることがあります。
- 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  
※令和8年2月1日現在  
※回数券・定期券あり
- 所在地 諏訪市豊田732番地 ●電話 0266-54-2626

