



令和 7 年度

専門医・カウンセラーによる こころの健康相談

佐倉市に住民票がある方を対象に、専門医・カウンセラーによるこころの健康相談を実施しています。
相談日時や予約方法などの詳細は、下記をご確認ください。

要予約・無料

専門医（精神科医）相談

《 相談日程・会場 》

日にち	曜日	会 場
令和 7 年 6 月 19 日	木	健康管理センター
9 月 18 日	木	西部保健センター
12 月 24 日	水	西部保健センター
令和 8 年 3 月 18 日	水	西部保健センター

※相談時間・定員等は左下をご確認ください。

こんなお悩みはありませんか？

- ・ やる気がない
- ・ 気分が落ち込む
- ・ 眠れない
- ・ 受診をしたほうがよいか悩んでいる
- ・ 自殺について考えてしまう など

カウンセラー相談

《 相談日程・会場 》

日にち	曜日	会場
令和 7 年 4 月 8 日	火	健康管理センター
5 月 27 日	火	西部保健センター
7 月 10 日	木	健康管理センター
8 月 26 日	火	健康管理センター
9 月 30 日	火	西部保健センター
10 月 21 日	火	西部保健センター
11 月 4 日	火	健康管理センター
令和 8 年 1 月 20 日	火	西部保健センター
2 月 19 日	木	健康管理センター

《相談時間・定員》

専門医・カウンセラー相談共通です

- ・ 相談時間：1 人 30 分
- ・ 定 員：4 人
- ・ 予約枠：
① 13 時 50 分～ ② 14 時 20 分～
③ 14 時 50 分～ ④ 15 時 20 分～

《専門医・カウンセラー相談の留意事項》

・相談事業のため、治療目的のカウンセリングや投薬はできません。
また、相談はおひとり様 1 回までのご利用となり、継続的なご利用はできませんので、予めご了承ください。
(専門医相談・カウンセラー相談のどちらか一方、1 回の利用となります。)

《予約方法》

上記日程・会場をご確認のうえ、下記の健康推進課へお電話でご予約ください。

予約時に保健師による事前問診があります。予めご了承ください。(受付締切:相談日前日 15 時まで)

まずはお気軽にお電話ください

佐倉市 健康推進課 成人保健班(健康管理センター)

☎ 043-312-8228

平日 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

裏面に各種相談先など掲載あり➡



こころの悩みに関する相談機関



対面相談・電話相談・SNS 相談の情報を一部掲載しております。詳細は各機関のホームページ等をご覧ください。
市のホームページにも掲載しております。右記二次元コードを読み取り、ご覧ください。



《 対面相談（要予約・無料） 》

相談機関	会場・電話	日時など
印旛健康福祉センター 精神科医師による相談	印旛健康福祉センター 錦木仲田町 8-1 TEL 043-483-1136	第 3 月曜、第 4 火曜、 第 1 木曜、第 4 金曜 14 時～16 時 (都合により日時変更有)
千葉いのちの電話 対面相談	千葉市中央区本町 3-1-16 CID ビル 1 階 相談室 TEL 043-222-4331 月～金 9:00～17:00 (祝日を除く)	月曜日、火曜日、金曜日 (11:00～ 13:00～ 14:30～) ※施設管理費として初回に 2,000 円
産業カウンセラーによる 千葉無料カウンセリング	千葉市中央区新町 18-12 第 8 東ビル 501 号室 TEL 043-243-3737 (受付: 平日午前 10 時～午後 5 時)	指定の日曜日 (月 1 回) 午後 1 時～午後 6 時

《 電話相談 》

窓口	機関	電話番号など
精神保健福祉相談	印旛健康福祉センター	TEL 043-483-1136
千葉いのちの電話	—	TEL 043-227-3900 (24 時間 365 日/電話相談) TEL 0120-783-556 (毎月 10 日 午前 8 時～翌午前 8 時)
こころの電話相談	千葉県 精神保健福祉センター	TEL 043-307-3360 (月～金 祝日・年末年始を除く 午前 9 時～午後 6 時 30 分)
アルコール等 依存症相談	千葉県 精神保健福祉センター	TEL 043-307-3781 (月～金 祝日・年末年始を除く 午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分)
産業カウンセラーによる こころの電話相談室	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会	TEL 04-7163-7830 (月・金 祝日・年末年始を除く 10 時～12 時 13 時～17 時)
よりそいホットライン	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	TEL 0120-279-338 (24 時間対応/通話無料)
#いのち SOS	NPO 法人 自殺対策支援センター・ライフリンク	TEL 0120-061-338 (24 時間 365 日)

《 SNS 相談 》

窓口・機関	対象者など
千葉県 いのち支える SNS 相談窓口 (LINE)	様々なこころの悩みを持つ方へ、専門のカウンセラーが SNS (LINE) を通じて、こころに寄り添い、支援する相談窓口を開設。(無料)
千葉県教育委員会 SNS 相談 (そっと悩みを相談してね ～SNS 相談@ちば～)	千葉県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等の学校に在籍する児童生徒の方が対象。
生きづらびっと (NPO 法人自殺対策支援センター・ライフリンク)	SNS やチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行う。
NPO 法人 あなたのいばしょ	24 時間 365 日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。

上記以外の相談窓口等については、右記ホームページをご覧ください。(厚生労働省)

まもろうよこころ

検索



※令和 7 年 4 月時点の情報です。最新情報は、各機関のホームページ等をご確認ください。