

# \* 令和7年度日程表 \*

対象：区民(本人・家族・友人)

無料・予約制の専門医による相談

●日程が変更になる場合がありますので、必ず各保健センター(裏面参照)にご確認ください。

 **うつ専門相談** 不眠・食欲不振、考えがまとまらない、やる気がおきないなどのうつ症状に関する専門相談です。

| 牛込保健センター<br>午後 2:15～4:30 | 四谷保健センター<br>午後 2:00～4:15 | 東新宿保健センター<br>午後 1:45～4:00 | 落合保健センター<br>午後 2:00～4:15 |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 7 月 22 日 (火)             | 5 月 7 日 (水)              | 4 月 9 日 (水)               | 6 月 5 日 (木)              |
| 10 月 28 日 (火)            | 9 月 3 日 (水)              | 9 月 1 日 (月)               | 8 月 7 日 (木)              |
| 2 月 10 日 (火)             | 12 月 10 日 (水)            | 3 月 17 日 (火)              | 11 月 6 日 (木)             |

 **依存症専門相談** アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症に関する専門相談です。  
依存症かどうかわからない、本人への適切な対応等についても相談できます。

| 牛込保健センター<br>(午前 9:15～11:30) | 四谷保健センター<br>(午後 2:00～4:15) | 東新宿保健センター<br>(午前 9:15～11:30) | 落合保健センター<br>(午後 2:00～4:15) |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 8 月 4 日 (月)                 | 11 月 17 日 (月)              | 5 月 19 日 (月)                 | 1 月 15 日 (木)               |

 **精神保健相談** 何となく落ち着かない、気持ちが落ち込む、眠れないなどでお悩みについての相談です。他の疾患との鑑別についても相談できます。

|      | 牛込保健センター<br>午後 2:15～4:30 |          | 四谷保健センター<br>午後 2:00～4:15 | 東新宿保健センター<br>午後 1:45～4:00<br>★午前 9:15～11:30 |          | 落合保健センター<br>午後 2:00～4:15<br>★午前 9:15～11:30 |          |
|------|--------------------------|----------|--------------------------|---------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|
| 4 月  | 8 日 (火)                  | 22 日 (火) | 14 日 (月)                 | 25 日 (金)                                    |          | 10 日 (木)                                   | 30 日 (水) |
| 5 月  | 13 日 (火)                 | 27 日 (火) | 23 日 (金)                 |                                             |          | 15 日 (木)                                   |          |
| 6 月  | 10 日 (火)                 | 24 日 (火) | 23 日 (月)                 | ★2 日 (月)                                    | 30 日 (月) | 19 日 (木)                                   |          |
| 7 月  | 8 日 (火)                  |          | 18 日 (金)                 | 15 日 (火)                                    |          | 7 日 (月)                                    |          |
| 8 月  | 26 日 (火)                 |          | 15 日 (金)                 | 6 日 (水)                                     | 22 日 (金) | ★28 日 (木)                                  |          |
| 9 月  | 9 日 (火)                  | 30 日 (火) | 29 日 (月)                 | 16 日 (火)                                    |          | 17 日 (水)                                   |          |
| 10 月 | 14 日 (火)                 |          | 20 日 (月)                 | 7 日 (火)                                     | 24 日 (金) | ★6 日 (月)                                   | 27 日 (月) |
| 11 月 | 11 日 (火)                 | 25 日 (火) | 28 日 (金)                 | 5 日 (水)                                     |          | 20 日 (木)                                   |          |
| 12 月 | 9 日 (火)                  | 23 日 (火) | 22 日 (月)                 | ★1 日 (月)                                    | 16 日 (火) | 24 日 (水)                                   |          |
| 1 月  | 13 日 (火)                 |          | 14 日 (水)                 | 7 日 (水)                                     |          | 29 日 (木)                                   |          |
| 2 月  |                          |          | 20 日 (金)                 | ★2 日 (月)                                    | 17 日 (火) | ★19 日 (木)                                  |          |
| 3 月  | 10 日 (火)                 |          | 16 日 (月)                 | 2 日 (月)                                     |          | 18 日 (水)                                   |          |

## 問い合わせ・連絡先



### 牛込保健センター

(矢来町 6 番地)

※新庁舎完成後、弁天町 50 に移転予定

☎ 03-3260-6231

～アクセス～

|        |         |      |
|--------|---------|------|
| 大江戸線   | 牛込神楽坂駅  | 徒歩6分 |
| 東西線    | 神楽坂駅    | 徒歩7分 |
| 都バス    | 橋63・飯62 |      |
| 牛込北町下車 | 徒歩5分    |      |
| 山伏町下車  | 徒歩5分    |      |



### 四谷保健センター

(四谷三栄町 10-16)

☎ 03-3351-5161

～アクセス～

|             |              |       |
|-------------|--------------|-------|
| 丸ノ内線        | 四谷三丁目駅 (出口4) | 徒歩5分  |
| 新宿線         | 曙橋駅 (A4出口)   | 徒歩10分 |
| JR・丸ノ内線・南北線 |              |       |
| 四ツ谷駅 (出口2)  | 徒歩10分        |       |



### 東新宿保健センター

(新宿 7-26-4)

☎ 03-3200-1026

～アクセス～

|             |      |  |
|-------------|------|--|
| 副都心線・大江戸線   |      |  |
| 東新宿駅 (A2出口) | 徒歩3分 |  |
| 都営バス        |      |  |
| 東新宿駅前バス停    | 徒歩3分 |  |



### 落合保健センター

(下落合 4-6-7)

☎ 03-3952-7161

～アクセス～

|       |        |      |
|-------|--------|------|
| 西武新宿線 | 下落合駅   | 徒歩5分 |
| 関東バス  | 聖母病院下車 | 徒歩2分 |