

# \* 令和8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 午後 2:15~4:30	四谷保健センター 午後 2:00~4:15	東新宿保健センター 午後 1:45~4:00 ★午前 9:15~11:30	落合保健センター 午後 2:00~4:15
4月21日(火)	5月13日(水)	7月28日(火)	6月4日(木)
10月20日(火)	9月9日(水)	★9月14日(月)	8月12日(水)
2月16日(火)	12月16日(水)	1月27日(水)	11月12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 (午前 9:15~11:30)	四谷保健センター (午後 2:00~4:15)	東新宿保健センター (午前 9:15~11:30)	落合保健センター (午前 9:15~11:30)
8月3日(月)	11月16日(月)	5月18日(月)	1月18日(月)

 **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 午後 2:15~4:30		四谷保健センター 午後 2:00~4:15	東新宿保健センター 午後 1:45~4:00 ★午前 9:15~11:30		落合保健センター 午後 2:00~4:15 ★午前 9:15~11:30	
4月	7日(火)		20日(月)	10日(金)	22日(水)	9日(木)	27日(月)
5月	12日(火)	26日(火)	29日(金)	26日(火)		21日(木)	
6月	9日(火)	23日(火)	29日(月)	★8日(月)		18日(木)	
7月	7日(火)	21日(火)	27日(月)	3日(金)		6日(月)	
8月	25日(火)		21日(金)	26日(水)		31日(月)	
9月	15日(火)		30日(水)	29日(火)		18日(金)	
10月	6日(火)		19日(月)	9日(金)	21日(水)	5日(月)	30日(金)
11月	10日(火)	24日(火)	6日(金)	17日(火)		30日(月)	
12月	15日(火)		23日(水)	9日(水)	★21日(月)	25日(金)	
1月	19日(火)		13日(水)	12日(火)			
2月	2日(火)		19日(金)	★8日(月)	16日(火)	4日(木)	★15日(月)
3月	2日(火)	16日(火)	15日(月)	★8日(月)		19日(金)	

# 問い合わせ・連絡先

**牛込保健センター**

(弁天町 50)

電話 03-3260-6231

～アクセス～

東西線早稲田駅又は神楽坂駅 徒歩 10分  
 大江戸線 牛込柳町駅 徒歩 10分  
 都バス 牛込保健センター前下車 徒歩 1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