

# 相談してみませんか？

こころの健康や病気で悩んでいる方のご相談をお受けしています。

- ・ 医療機関の情報を知りたい
- ・ 利用できる制度やサービス
- ・ 生活上でお困りのこと
- ・ 昼間、活動するところを知りたい
- ・ 家族の様子が変わって心配

など

## 平日昼間は…

### お住まいの区の福祉保健センター 高齢・障害支援課

(区役所内)

- 電話相談、面接相談(予約制)、訪問(予約制)を行っています。
- 専門医による相談(予約制)を行っています。
- 家族教室などのグループ活動を行っています。

**\*各区の連絡先は裏面をご覧ください。**

<相談時間>

月～金曜日：8時45分～17時

(祝日・年末年始を除く)

横浜市ホームページに相談窓口を掲載しています。

横浜市 こころ 窓口



眠れない

こころの病気かも

家族のことで悩んでいる

病院に行った方がいいのかな

人間関係がうまくいかない

病気が良くなったので、仕事をしたいけど不安…

## 平日夜間・休日は…

### こころの電話相談(横浜市こころの健康相談センター)

- 電話相談員がご相談をお受けします。
- 相談時間はおよそ20分です。原則として継続相談はお受けしていません。

**\*専用相談電話：045-662-3522**

<相談時間>

月～金曜日：17時～21時30分

土日祝日・年末年始：8時45分～21時30分

区福祉保健センター 高齢・障害支援課

区	電話	FAX	最寄り駅
青葉	978-2453	978-2427	東急田園都市線「市が尾」駅
旭	954-6145	955-2675	相鉄線「鶴ヶ峰」駅
泉	800-2446	800-2513	相鉄線「いずみ中央」駅
磯子	750-2455	750-2540	JR「磯子」駅
神奈川	411-7115	324-3702	JR「東神奈川」駅・東急東横線「反町」駅 ・京浜急行線「京急東神奈川」駅
金沢	788-7848	786-8872	京浜急行線・シーサイドライン「金沢八景」駅 京浜急行線「金沢文庫」駅
港南	847-8446	845-9809	地下鉄「港南中央」駅
港北	540-2377	540-2396	東急東横線「大倉山」駅
栄	894-8405	893-3083	JR「本郷台」駅
瀬谷	367-5755	364-2346	相鉄線「三ツ境」駅
都筑	948-2348	948-2490	地下鉄「センター南」駅
鶴見	510-1848	510-1897	JR「鶴見」駅・京浜急行線「京急鶴見」駅
戸塚	866-8465	881-1755	JR・地下鉄「戸塚」駅
中	224-8166	224-8159	みなとみらい線「日本大通り」駅 JR・地下鉄「関内」駅
西	320-8450	290-3422	京浜急行線「戸部」駅・相鉄線「平沼橋」駅
保土ヶ谷	334-6349	331-6550	相鉄線「星川」駅
緑	930-2434	930-2435	JR・地下鉄「中山」駅
南	341-1142	341-1144	地下鉄「阪東橋」駅 京浜急行線「黄金町」駅

発行：横浜市こころの健康相談センター

電話 045-671-4455 FAX 045-662-3525

令和5年5月作成



## 【こころの相談窓口】

この頃、何となく憂うつ...

病院に行った方がいいのかな

精神科で治療中。  
この先どうすればいいのかな

発行：横浜市こころの健康相談センター