



令和7年度

予約制・無料

こころの健康づくりのご案内



対 象：金沢市にお住まいの方

精神科・心療内科に通院中の方は、主治医にご相談ください

申込み：お住まいを管轄する福祉健康センターへ事前に予約してください(裏面参照)

精神科医によるこころの健康相談

ストレス、不安、不眠、うつ病、認知症、依存症
などに関する相談

心理士によるこころの健康相談

抱えている悩みを整理するお手伝いなど
※医療的なカウンセリングではありません
日程が変更になる場合があります

保健師によるひきこもり相談

本人または家族の個別相談
(概ね18～64歳)

※ホームページからネット予約可能



保健師による健康相談は、
随時行っています

駅西福祉健康センター TEL 234-5103 FAX 234-5104

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 精神科医 (木) 15:00～17:00 | 17 | 15 | 19 | 17 | 21 | 11 | 9 | 20 | 18 | 22 | 19 | 19 |
| 心理士 (金) 9:00～11:00 | 18 | 16 | 20 | 18 | 15 | 19 | 17 | 21 | 19 | 16 | 20 | 13 |
| ひきこもり (木) 13:30～15:30 | 3 | 8 | 5 | 3 | 7 | 4 | 2 | 6 | 4 | 8 | 5 | 5 |
| | 17 | 22 | 19 | 17 | 21 | 18 | 16 | 20 | 18 | 22 | 19 | 19 |

泉野福祉健康センター TEL 242-1131 FAX 242-8037

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 精神科医 (火) 13:30～15:30 | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | 30 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 24 |
| 心理士 (金) 9:00～11:00 | 11 | 9 | 6 | 4 | 1 | 5 | 3 | 7 | 5 | 9 | 6 | 6 |
| ひきこもり (火) 13:30～15:30 | 8 | 13 | 10 | 8 | 12 | 9 | 14 | 11 | 9 | 13 | 10 | 10 |
| | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | 30 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 24 |

元町福祉健康センター TEL 251-0200 FAX 251-5704

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------------------------|----|----|--------|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 精神科医 (木) 13:30～15:30 | 17 | 15 | 23 (月) | 17 | 21 | 18 | 16 | 20 | 18 | 15 | 19 | 19 |
| 心理士 (金) 9:00～11:00 | 25 | 23 | 27 | 25 | 22 | 26 | 24 | 28 | 26 | 23 | 27 | 27 |
| ひきこもり (火) 13:30～15:30 | 8 | 13 | 10 | 8 | 12 | 9 | 14 | 11 | 9 | 13 | 10 | 10 |
| ひきこもり (水) 9:00～11:00 | 23 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 22 | 26 | 24 | 28 | 25 | 18 |

福祉健康センター管轄



※令和6年4月1日より□の小学校区を管轄する福祉健康センターが変更になりました



駅西福祉健康センター

金沢市西念3-4-25

担当校下(小学校区)

浅野川、栗崎、**大浦**、
大野町、金石町、木曳野
鞍月、新神田、大徳
戸板、長田町、西、緑
諸江町、安原、米丸



泉野福祉健康センター

金沢市泉が丘1-2-22

担当校下(小学校区)

泉、泉野、内川、扇台、押野
小立野、犀桜、**西南部**、四十万
十一屋、富樫、長坂台、中村町
額、伏見台、南小立野、**三和**
三馬、米泉



元町福祉健康センター

金沢市元町1-12-12

担当校下(小学校区)

朝霧台、浅野町、医王山
兼六、小坂、**厚川**、田上
千坂、中央、花園、不動寺
明成、杜の里、森本、森山町
夕日寺、**湯涌**

心のサポーター養成研修

メンタルヘルスの正しい知識や、心の不調に悩む身近な人に対するサポート方法を学びます。受講者には認定証が交付されます。詳しくはホームページをご覧ください。

ゲートキーパー研修会

ゲートキーパーに関する研修会を地域に出向き、開催します

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に
気づき、声をかけ話を聞いて、
必要な支援につなげ、見守る人のことです

[金沢市ホームページ](#)

こころの健康に関する
情報を掲載しています

金沢市 こころの健康



[かなざわこころのポータルサイト](#)

よりそうなかま
生きづらさを抱えるみなさんへ

よりそうなかま



2025.4