

# 女性専門健康相談の

## ご案内

長野県長野保健福祉事務所では、月経・不妊・出産・更年期など  
女性の生涯を通じた健康を支援するため、女性医師による健康に関する  
相談や情報提供をする「女性専門健康相談」を開催しています。

お気軽にご相談ください。

### ❖ こんなことはありませんか？

- ・ 月経周期が定まらない。出血量が多くて悩んでいる。
- ・ 子供がほしいけど、なかなかできない。
- ・ 出産後、気分が落ち込みがち、泣きたくることがよくある。
- ・ 急に汗をかいたり、ドキドキしたり、顔がほてる。
- ・ 月経時以外に出血がある。女性特有の病気を知りたい。
- ・ 性生活に関することで悩んでいる。

など、女性の身体に関することの相談に応じます。

### ❖ 相談は予約制です。

事前に保健師に連絡をしてください。  
相談は無料で行われ、秘密は守られます。

### ❖ 相談スタッフ・・・すべて女性のスタッフです。

女性産婦人科医師、保健師、管理栄養士が応じます。

### ❖ 問い合わせ先・・・「相談してみたい！」と思った方、ぜひお電話ください。

長野県長野保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健師まで

場所：長野市中御所岡田 98-1（県庁南側）

電話：026-225-9039



# 思春期からだの相談

(女性専門健康相談)

## ご案内

長野県長野保健福祉事務所では、女性の生涯を通じた健康を支援するために女性医師による健康相談や情報提供を行っています。今、月経不順や身体のことなどで悩んでいませんか？そんなときは、一人で心配していないで相談してみましょう。お気軽にご相談ください。



### どんなことが相談できるの？

- ・ 月経がちゃんと来ない。月経のとき、と一っでもお腹が痛くてつらい…。
- ・ 自分の身体のこと気がなるの。(毛深くて…、性器の色が黒い気がするけど…)
- ・ 彼とこれからどう付き合っていけばいいの？
- ・ 避妊について知りたい。

など、女性の性や身体のことの相談ができます。



### いつ相談できるの？

相談は予約制です。事前に保健師に連絡してください。  
相談には、女性産婦人科医師のほか保健師・管理栄養士が応じます。  
相談は無料でできます。相談内容の秘密は守ります。



### どこに連絡すればいいの？

長野県長野保健福祉事務所(電話 026-225-9039)に電話をし、保健師につないでもらってください。

