



# こころの健康相談



保健所では、こどもからお年寄りまで、こころの健康について、専門医や保健師が相談に応じています。

## こんなことはありませんか？

- やる気がでない。 • 眠れない • いつも気分が落ち込む
- 「死」について考えることが多くなった
- 大切な人を突然失い、悲しみでこころがいっぱい
- 急に涙が出てきたり、泣きたくなる。
- 人とうまく話せない • 物忘れが多くなり、心配
- 学校や仕事に行けない。行こうとすると体調が悪くなる
- お酒のせいで、家庭生活や仕事がうまくいかない
- 家庭内暴力
- 思春期の心と体についての心配・不安
- 不登校やひきこもりについての心配
- 頭の怪我や手術したあと、不安になったり人とのつきあいがうまくいかない

など

お気軽に、ご相談下さい。

なお、保健師による相談は、随時行っていますが、専門医による相談は予約制になっていますので、まずはお電話でご相談下さい。

## 問い合わせ先

俱知安保健所 健康推進課  
健康支援係 電話（0136）23-1957



平成28年度

# こころの健康相談日程表

月	会 場	
	俱知安保健所 A(14:00~16:00) B(13:00~15:00)	余市支所 (13:30~15:30)
4月	28日(木) A	7日(木)
5月	26日(木) B	12日(木)
6月	23日(木) A	9日(木)
7月	28日(木) B	7日(木)
8月	25日(木) A	4日(木)
9月	29日(木) B	1日(木)
10月	27日(木) A	13日(木)
11月	24日(木) B	10日(木)
12月	22日(木) A	1日(木)
29年1月	26日(木) B	5日(木)
2月	23日(木) A	2日(木)
3月	23日(木) B	2日(木)

☆ こころの健康相談は予約制です。相談日の3日前までにご連絡をお願い致します。

☆ 都合により相談日時が変更になる場合がありますので、詳しくは保健所までお問い合わせください。

【連絡先】 俱知安保健所 健康推進課 健康支援係  
(☎0136-23-1957)