

こころの健康相談



一人で悩みを抱えていませんか？ 専門家に相談してみませんか？

- 夜眠れない
- 食欲がない
- やる気がでない/体がだるい
- イライラや不安感が強い
- 死にたい/消えたい気持ちになる
- 極端に食べ過ぎたり、食べなかったりする
- 飲酒やギャンブルをやめたくてもやめられない



- 人との付き合いがうまくいかない
- 集中力がなく、仕事や生活に支障がある
- 家族が家にひきこもっている
- 学校に行きたくても行けない
- 思春期に関する悩み
- 交通事故や病気で脳を損傷した後、記憶力の低下等、日常生活に支障がある

病院を受診してみたいけど少し抵抗がある、受診するほどのものか分からず悩んでいる、まずは医師に相談してみたい、etc… お気軽にご相談ください。

※注意：この場で診断を付けることはできません。

◆開催日時

<保健所嘱託医による相談（年6回実施）>

R6年	5月29日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R6年	7月31日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R6年	9月25日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R6年	11月27日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R7年	1月29日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R7年	3月26日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)

- 場 所 対馬保健所（必要に応じて自宅等へ伺うことも可能です。※要相談）
- 方 法 原則、電話で予約のうえ、来所して下さい。
- 相談員 精神科医師（保健所嘱託医）

<保健所職員による相談（随時対応）>

- 相談日 平日（9:00~17:45）*祝日・年末年始を除く
- 場 所 対馬保健所
- 方 法 電話・来所（必要時、訪問します）
- 相談員 保健所職員（保健師・作業療法士・社会福祉職 等）

料金は無料です。相談に関する秘密は守られます。

【お問い合わせ】 対馬保健所 企画保健課 電話：[0920-52-0166](tel:0920-52-0166)