

こころの健康相談・思春期サポート相談



こんなことでお困りではありませんか？

- 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



- 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

- 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

- 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

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？

<保健所嘱託医による相談（年6回実施）>

●開催日時	R3年	5月20日	(木)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
	R3年	7月15日	(木)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
	R3年	9月16日	(木)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
	R3年	11月18日	(木)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
	R4年	1月20日	(木)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
	R4年	3月17日	(木)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
●場所	対馬保健所（自宅等へ伺うことも可能です。※要相談）				
●方法	原則電話で予約の上、来所下さい。				
●相談員	精神科医師				

<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）

いずれも料金は無料です。また、相談に関する秘密は守ります。

【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)

〔R3.4 作成〕