

～西海市、長与町、時津町にお住まいの方へ～

# ひとりで悩んでいませんか？

西彼保健所 精神保健福祉相談

◎こんなときはお気軽にご相談ください

～お早めに相談されることが解決への第一歩となります～



「眠れない」「意味も無くイライラする」  
「不安で仕方ない」「気分がゆううつ」  
「集中力が低下する」「何もやる気が起きない」



精神疾患(疑い)のある人の治療、精神科医療機関について知りたい

家族のこころの健康(不登校・ひきこもり、アルコール・ギャンブル・薬物依存、ゲーム依存など)について悩んでいる



\*西彼保健所では

**こころの健康、思春期の相談、妊産婦に見られる心の不調**などに関する悩みについて医師や保健師、作業療法士が相談をお受けしております。

## 相談実施日

### ■精神科医師による相談（事前予約制）

毎月第3木曜日 14:30～16:30（長与町公民館）

奇数月第1月曜日 14:00～16:00（西彼保健所）

※西海市にお住まいの方は個別に日時・場所を調整しますのでご相談ください。

### ■保健所職員(保健師・作業療法士)による相談

月曜日～金曜日 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)

相談無料

\*相談の内容(個人情報)は秘密厳守いたします。

\*ご家族、関係者の方のみの相談でも構いません。



## <問合せ先>

長崎県西彼保健所

地域保健課 保健福祉班

住所:長崎市滑石1丁目9番地5号

電話:095-856-5159