

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）＞

R7年	5月28日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R7年	7月30日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R7年	9月24日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R7年	11月26日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R8年	1月28日	(水)	15:00~17:00	(受付16:30まで)
R8年	3月25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