

# 心の健康相談のご案内

令和2年度



最近、こんな心配はありませんか？

本人

- ・気分が落ち込む
- ・眠れない
- ・意欲や気力がわかない
- ・もの忘れ
- ・イライラすることが多い

家族から見て

- ・最近、行動が気になる
- ・引きこもるようになった
- ・仕事や学校を休みがちである
- ・お酒の問題で困っている

お気軽にご相談ください。相談は無料です。

## 心の健康相談

原則、毎月第1・第3水曜日（ただし、4月・5月は第2・第4水曜日）

- 相談時間／13:00～14:30（予約制です） ●場所／出雲保健所 1階 第1相談室、第2相談室
- 担当スタッフは精神科医師・保健師等
- 気分が落ち込む、眠れない、物忘れがひどくなった等、こころの不調でお困りの方や家族の方など対象

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日 (水)	13日 (水)	3日 (水)	1日 (水)	5日 (水)	2日 (水)	7日 (水)	4日 (水)	2日 (水)	6日 (水)	3日 (水)	3日 (水)
22日 (水)	27日 (水)	17日 (水)	15日 (水)	19日 (水)	16日 (水)	21日 (水)	18日 (水)	16日 (水)	20日 (水)	17日 (水)	17日 (水)

## お酒の困りごと相談

毎月第2水曜日（ただし、4月・5月は第3水曜日）

- 相談時間／9:00～11:00（予約制です） ●場所／出雲保健所 1階 第1相談室、第2相談室
- 担当スタッフは酒害相談員、家族相談員、保健師等
- お酒を飲むと乱暴になる、お酒をやめたいがやめられない等、お酒でお困りの方や家族の方など対象

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
15日 (水)	20日 (水)	10日 (水)	8日 (水)	12日 (水)	9日 (水)	14日 (水)	11日 (水)	9日 (水)	13日 (水)	10日 (水)	10日 (水)

予約制の相談以外にも、保健師による相談は随時対応しています。  
（事前連絡をいただくと対応がしやすくなります。）

## 【精神科救急情報センター】

「症状が悪化したようで受診したい」「早く受診したいが主治医に連絡がつかない」「初めて受診する」などの緊急な精神科医療機関の受診についてのご相談は、精神科救急情報センターにご連絡ください。 ※精神科受診歴のある方は、まずはかかりつけ医に連絡をしてください。

- 平日（8:30～17:15） 出雲保健所 専門電話：0853-21-1653
- 夜間・土日・祝日 県立こころの医療センター 専門電話：0853-30-2100

【問い合わせ・予約先】 出雲保健所 心の健康支援課

〒693-0021 出雲市塩冶町223-1 電話：0853-21-1653 FAX：0853-21-7428

# ●悩みは一人でかかえこまず相談しましょう●

## [出雲管内の専門医療機関・相談先]

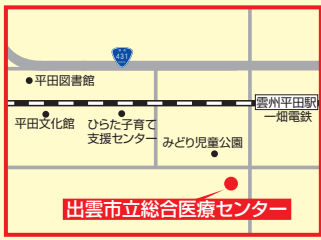
- 1～3・・・総合病院の精神科
- 4～5・・・精神科病院
- 6～12・・・クリニック
- 13～15・・・相談・支援機関



**1 島根県立中央病院**  
出雲市姫原町4-1-1 ☎22-5111



**2 島根大学医学部附属病院**  
出雲市塩冶町89-1 ☎20-2388



**3 出雲市立総合医療センター**  
出雲市灘分町613 ☎63-5111



**5 海星病院**  
出雲市大津町3656-1 ☎21-3521



**6 あさひクリニック**  
出雲市塩冶町950-2 ☎20-1058



**7 エスポアール出雲クリニック**  
出雲市小山町361-2 ☎21-9779



**9 竹内クリニック**  
出雲市塩冶町1466-1 ☎23-8686



**10 まつぎクリニック**  
出雲市姫原4丁目10-2 ☎31-7700



**11 さつきクリニック**  
出雲市平田町2944-20 ☎63-5601



**12 さとうクリニック**  
出雲市平田町989-1 ☎62-4311



**13 出雲保健所**  
出雲市塩冶町223-1 ☎21-1653



**14 地域生活支援センターふあっと**  
出雲市武志町693-1 ☎25-0130



**15 地域活動支援センターここいこ**  
出雲市斐川町学頭1625-4 ☎72-7085



**4 島根県立こころの医療センター**  
出雲市下古志町1574-4 ☎30-0556



**8 心療内科 日本ホリスティッククリニック 漢方佐々木医院**  
出雲市塩冶善行町14-1 ☎25-1311

心の病気や悩みについて	
■ 出雲保健所	▶▶ (月)～(金) 8:30～17:15 ▶▶ ☎(0853) 21-1653
認知症の悩みについて	
■ 「しまね認知症コールセンター」	▶▶ (月)～(金) 10:00～16:00 ▶▶ ☎(0853) 22-4105
人生の様々な悩みについて	
■ 島根いのちの電話	▶▶ (月)～(金) 9:00～22:00 (土) 9:00～(日) 22:00 ▶▶ ☎(0852) 26-7575