

# 心の健康相談のご案内

令和8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
- ・物忘れ
- ・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

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が対象

- 受付時間／13:00～14:30 (前日までの予約制です)
- 場所／出雲保健所
- 担当スタッフ／精神科医師・保健師等

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9日 (木)	8日 (金)	4日 (木)	13日 (月)	6日 (木)	3日 (木)	8日 (木)	5日 (木)	17日 (木)	6日 (水)	4日 (木)	4日 (木)
23日 (木)	20日 (水)	15日 (月)		17日 (月)	14日 (月)	22日 (木)	18日 (水)		21日 (木)	19日 (金)	15日 (月)

## お酒の困りごと相談

お酒がやめられない、お酒を飲むと周囲に迷惑をかける等お酒でお困りの方や家族の方などが対象

- 受付時間／9:00～11:00 (前日までの予約制です)
- 場所／出雲保健所
- 担当スタッフ／酒害相談員、家族相談員、保健師等

4月	6月	8月	10月	12月	2月
15日 (水)	10日 (水)	12日 (水)	14日 (水)	9日 (水)	10日 (水)

※酒害相談員：自らが酒害の当事者だった経験から相談者の困りごとに対してサポートできる方  
 家族相談員：家族として、酒害による様々な経験を持ち家族の立場からサポートできる方

予約制の相談以外にも、保健師が相談に対応します。  
 その場合も、事前連絡をお願いします。

## 【精神科救急情報センター】

精神科医療に関する緊急な相談に応じています。かかりつけ精神科医療機関がある方は、主治医への受診が望ましいため、まず“かかりつけ医”にご連絡ください。

(情報センターへの相談は、精神科受診を確約するものではありません。)

- 平日(8:30～17:15) 出雲保健所 電話：0853-21-1653
- 夜間・土日・祝日 島根県精神科救急情報センター 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

# ●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]

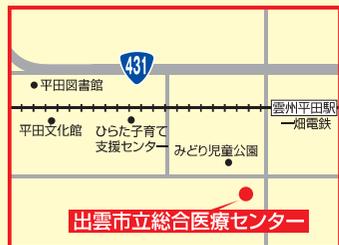
- 1～3・・・総合病院の精神科
- 4～5・・・精神科病院
- 6～12・・・クリニック
- 13・・・出雲保健所



1 島根県立中央病院  
姫原4-1-1 ☎(0853) 22-5111



2 島根大学医学部附属病院  
塩冶町89-1 ☎(0853) 20-2388



3 出雲市立総合医療センター  
灘分町613 ☎(0853) 63-5111



4 島根県立こころの医療センター  
下古志町1574-4 ☎(0853) 30-0556



5 海星病院  
大津町3656-1 ☎(0853) 21-3521



6 あさひクリニック  
塩冶町950-2 ☎(0853) 20-1058



7 日本ホリスティッククリニック  
佐々木医院  
塩冶善行町14-1 ☎(0853) 25-1311



8 エスポアール出雲クリニック  
小山町361-2 ☎(0853) 21-9779



9 まつざきクリニック  
姫原4-10-2 ☎(0853) 31-7700



10 きたほんまちクリニック  
今市町北本町5-3-6 ☎(0853) 25-7582



11 医大前クリニック  
塩冶神前1-7-7 ☎(0853) 31-8880



12 さとうクリニック  
平田町989-1 ☎(0853) 62-4311



13 出雲保健所  
塩冶町223-1 ☎(0853) 21-1653

<p><b>【出雲市】こころの健康相談</b> (予約制・無料)</p>	<p>毎月、出雲市役所各行政センター（平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川）で実施 日程や予約先は市のホームページ等でご確認ください。 <b>問い合わせ先 出雲市役所 健康増進課 ☎(0853) 21-6976</b></p>
<p><b>認知症の悩みについて</b></p>	
<p>■「しまね認知症コールセンター」</p>	<p>▶▶▶ (月)～(金) 10:00～16:00 ▶▶▶ ☎(0853) 22-4105</p>
<p><b>人生の様々な悩みについて</b></p>	
<p>■島根いのちの電話</p>	<p>▶▶▶ (月)～(金) 9:00～22:00 (土) 9:00～(日) 22:00 ▶▶▶ ☎(0852) 26-7575</p>