

# 令和6年度 こころの健康相談 ご案内



保健所では「こころの悩み」についてご本人・ご家族のご相談をお受けしています。  
お気軽にご相談ください。実施日は裏面をご覧ください。

ギャンブルに  
関する相談

思春期  
こころの  
健康相談

こころの  
相談

お酒の  
困りごと相談

もの忘れ  
相談

家族・周囲からみて  
こんな心配はありませんか？

- ひきこもるようになった
- お酒の問題で困っている
- 仕事や学校に行きたがらない
- ギャンブルがやめられない
- 以前に比べて表情が暗く元気がない



- 気分が落ち込む
- 眠れない
- 意欲・気力がわかない
- もの忘れが気になる



JR 山陰本線大田市駅下車、徒歩5分  
国道9号線沿い、大田警察署の東隣（2階建）の建物です。

保健師による相談は  
随時受付しています！

〈お申込み・お問合せ先〉

島根県 県央保健所  
健康増進課

TEL:0854-84-9823

〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1



## こころの健康相談（予約制）

様々な『心の悩み』、『ギャンブル問題』、『もの忘れ』に関する相談に応じています。

- 相談時間：13:30～15:30 ●担当スタッフ：精神科医師、保健師
- お申込み：県央保健所または相談開催場所の市町役場まで開催2日前までにご連絡下さい。  
※開催日が月曜日の場合は、前週木曜日までにご連絡下さい。

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
県央保健所	19日	13日	27日	9日	23日	9日	24日	26日	17日	23日	17日	11日
川本町※			17日					15日				
邑南町 元気館			7日						9日			

※【川本町会場】6/17:悠呂ふるさと会館 11/15:川本合同庁舎2階202会議室

## アルコール相談（予約制）

『お酒の困りごと』に関する相談に応じています。

- 相談時間：13:30～15:30 ●担当スタッフ：精神科医師、保健師
- お申込み：県央保健所まで開催2日前までにご連絡下さい。

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
県央保健所		13日				9日				23日		

## 思春期こころの健康相談（予約制）

思春期の様々な悩みに関する相談に応じています。  
高校生までのお子さんを対象としています。

- 相談時間：13:30～15:30
- 担当スタッフ：精神科医師、臨床心理士、保健師
- お申込み：県央保健所までご連絡下さい。  
(事前ヒアリングを行うため、1週間前までに要予約：0854-84-9822)

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
県央保健所		17日		26日			4日		6日	31日		7日
		医師		臨床心理士			医師		医師	臨床心理士		医師

## 大切な人を自死で失った方へ

### 自死遺族自助グループしまね分かち合いの会・虹

大切な人を突然自死で失うことは、想像を絶するとてもつらい経験でした。どうか一人で悩まないでください。誰にも話せなかったそのつらさを遺族だけで分かち合っています。遺族同士が話したり聴いたりすることだけで気持ちが落ち着きます。

<連絡先> 桑原しょうこ 自死で子どもを亡くした母親です / TEL: 090-4692-5960

## 精神科救急医療システム

### 精神科救急医療施設

休日・夜間等における緊急な医療を必要とする精神に障がいのある方のために精神科救急医療施設が緊急受診体制を整えています。 ●石東病院 電話 0854-82-1035

### 精神科救急情報センター

「急に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」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専用電話にご連絡下さい。

- 平日(8:30～17:15) 県央保健所 専用電話 0854-82-9812
- 夜間・土日・祝日 精神科救急情報センター 専用電話 0853-30-2100

