

令和7年度
こころの健康相談のご案内
こんな心配はありませんか？

- 最近眠れない
- 仕事や学校に行きたがらない
- ものの忘れが気になる
- お酒の問題で困っている
- 気分が落ち込む
- ギャンブルがやめられない
- 憂うつ、不安になる
- 以前に比べて表情が暗い
- 死にたいと思う
- ひきこもるようになった
- など

どなたでも
(本人・家族・
支援者など)

無料
(相談は予約制)

秘密厳守

詳しくは裏面をご覧ください



【お申込・お問い合わせ先】

島前

島根県隠岐支庁隠岐保健所 島前保健環境課

〒684-0302 島根県隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17

電話： (08514) 7-8121

島後

島根県隠岐支庁隠岐保健所 地域健康推進課

〒685-0015 島根県隠岐郡隠岐の島町港町塩口24

電話： (08512) 2-9712

○保健所保健師による相談は随時対応しています

ご本人、ご家族、支援者の方々 どなたでも無料でご利用いただけます。

◆相談日程

月	5月	7月	9月	11月	1月	3月
日にち	1日	17日	4日	6日	14日	6日
方法	オンライン	オンライン	対面または オンライン	オンライン	オンライン	オンライン

◆相談時間 5月から11月：14：00～16：00

1月、3月：13：00～15：00

◆相談方法 iPadを用いたオンライン相談または対面

※相談の秘密は守ります。

◆スタッフ 精神科医師（県内の医療機関）

隠岐保健所保健師



◆会場 （島前）島前集合庁舎/（島後）隠岐合同庁舎

◆予約方法 予約制です。表面の申込先にお電話ください。

◆締め切り 約2週間前

オンライン相談とは？



- ・ iPadを使って隠岐保健所と本土のお医者さんをつなぎます。
- ・ 機器の操作などは保健所の保健師が行います。
- ・ インターネットを利用しないのでプライバシーは保護されます。
- ・ 安心してご利用ください。