

令和7年度こころの健康相談

～近頃、こんな悩みはありませんか？～

- 意欲・気力がわかない
- 眠れない日が続く
- とても憂うつだ
- 人とうまく付き合えない
- とても忘れっぽくなった
- なんとなくイライラする
- 学校に行きたくない
- お酒のことで困っている
- 外へ出たくない、引きこもりがちだ
- など

👉どなたからでも（本人・家族・関係者など）、無料・秘密厳守で、
ご相談に応じます。 **予 約 制** まずはお電話を

【お申込み・お問合せ先】 島 根 県 雲 南 保 健 所

TEL (0854) 42-9642

雲南保健所 HP

日程等をご確認ください。各種相談日は令和7年3月現在のものです。
変更になる場合がありますのでご注意ください。

このほか保健師が随時ご相談に応じています。



こころの健康&もの忘れ相談：毎月1回 第1水曜日 又は 第3火曜日

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
2日	20日	4日	15日	6日	16日	1日	18日	3日	20日	4日	17日

- 受付時間：13:00～15:00（前日までに予約）
- 場 所：雲南保健所
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師
- 様々な“心の悩み、心の病気”に関する相談に応じます。

精神科医師による巡回相談

飯南町 保健福祉センター

6月17日（火）

8月19日（火）

奥出雲町

10月21日（火）

横田コミュニティセンター

12月16日（火）健康センター

巡回相談に関するお申込み、

お問合せも、雲南保健所へ！！



アルコールによる困りごと相談：毎月第3月曜日（7月・9月第4月曜日）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
21日	19日	16日	28日	18日	22日	20日	17日	15日	19日	16日	16日

- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：酒害相談員、家族相談員、保健師
- 相談をお受けするのは、自分自身や家族が実際に酒害経験をもつ相談員です。

思春期・青年期こころの相談 ～精神科医による～：年4回・木曜日

5月	8月	10月	2月
22日	28日	23日	26日



- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師
- 思春期や青年期の様々な悩みについて相談に応じます。
本人だけでなく、家族や学校関係の方からの申込みでも結構です。

子どもの心の健康相談 ～臨床心理士による～：年4回

6月	9月	11月	1月
20日	26日	21日	9日

- 受付時間：10:00～16:00（予約制 一日3ケース）
① 10:00～、②13:00～、③14:30～
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：臨床心理士（島根県立こころの医療センター）
保健師
- 小・中・高校生を対象に、心の相談に応じます。

子どもの心の健康における医療機関・相談窓口を
雲南保健所ホームページに掲載しています。

こちらも
ご覧ください。



* 島根県精神科救急情報センターのご案内 *

緊急の精神科医療を必要とされる方のために、「精神科救急情報センター」を設置しています。
精神科受診歴のある方は、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。
主治医の不在などにより、「かかりつけ医」で対応できない場合に、当センターで相談に応じます。

平日（8:30～17:15） 雲南保健所 TEL：0854-42-9642

夜間（17:15～8:30）・休日 島根県精神科救急情報センター TEL：0853-30-2100