♥ひとりで悩まず、思い切って相談してみませんか♥　　【令和８年３月】

令和8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８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

５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	１月	２月	３月
19日	3日	21日	5日	15日	7日	17日	2日	19日	3日	16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16日（火）
８月18日（火）
奥出雲町
10月20日（火）
横田コミュニティーセンター
12月15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！！

※裏面へつづく

♥ お申込み・お問合せは　島根県雲南保健所　TEL（０８５４）４２－９６４２　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
２０日	１８日	１５日	２７日	１７日	２８日	１９日	１６日	２１日	１８日	１５日	１５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：〈偶数月〉酒害相談員、家族相談員、保健師
  〈奇数月〉保健師
- 偶数月に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
２８日	２７日	２２日	２５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お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２回

７月	１０月
１７日	１６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