

# こころの健康相談

こころの問題や悩みのある方、家族や周りの人のことでお困りの方の相談に、精神科医が応じます。

心配なことはひとりで抱え込まずに、どうぞご相談ください。

～こんなことはありませんか？～

- ・ 悩みや不安をかかえて困っている ・ 消えてしまいたい ・ 眠れない
- ・ イライラして落ち着かない ・ 物忘れが目立つ、疑い深くなる
- ・ アルコールや薬物、ギャンブルによる問題 等



【日時】 毎月1回（※下記日程表をご参照ください）

【場所】 岩手県県央保健所（盛岡市内丸11-1盛岡地区合同庁舎2階）

【時間】 14:00～16:00（予約制）

【対象】 ・ 県央保健所管内に在住の方

（八幡平市、滝沢市、雫石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町）

・ 現在、精神科医療機関に通院されていない方

日 程 表	令和6年4月17日（水）	令和6年10月16日（水）
	令和6年5月15日（水）	令和6年11月20日（水）
	令和6年6月19日（水）	令和6年12月18日（水）
	令和6年7月17日（水）	令和7年 1月22日（水）
	令和6年8月21日（水）	令和7年 2月19日（水）
	令和6年9月18日（水）	令和7年 3月19日（水）

◇ 相談予約前に、保健師が相談内容をお聞きします。

◇ 相談は無料です。

◇ 悩みをお持ちのご本人だけでなく、ご家族等からの相談もお受けします。

【予約・問合せ】

岩手県県央保健所 保健課 電話 019-629-6574