

心の健康相談のご案内

9月10日から16日は自殺予防週間です

自殺者の多くは、うつ病などの心の病気にかかっていると言われています。最近眠れない、気分が沈む等の症状が続いていませんか？保健所では精神科医・保健師が面接相談を行っています。一人で悩まず、ぜひご相談ください。

- ・ 個人の秘密は守られます
- ・ 相談は無料です
- ・ あらかじめ、電話予約が必要です
- ・ 保健師による相談は、平日（8時30分～17時15分）
随時行っております



<こんな時にお気軽にご相談ください>

- たとえば
- ◆ 思い当たる原因がないのに、夜眠れない
 - ◆ 訳もなく気分が落ち込む
 - ◆ 家族の様子、言動がどうもおかしい
 - ◆ お酒がやめられない、お酒でのトラブルが多い
 - ◆ 昼と夜の生活リズムが逆転したり、家族の不登校やひきこもりで悩んでいるなど



<相談会場>（担当：精神科医）

- 米沢会場…置賜総合支庁（米沢市金池 7-1-50）
- 長井会場…置賜総合支庁西置賜地域振興局（長井市高野町 2-3-1）



【申し込み・お問い合わせ】

置賜総合支庁〔置賜保健所〕
地域保健福祉課 精神保健福祉担当
電 話 0238 (22) 3015