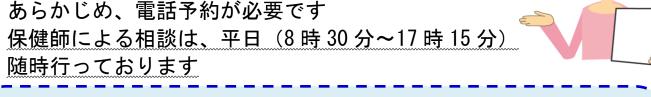
## 心の健康相談のご案内

## 9月10日から16日は自殺予防週間

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
- **屆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 0238 (22) 3015