

精神保健福祉相談のご案内

「こころ」も「からだ」と同じように、健康がそこなわれたり、病気になったりします。

ひとりで悩んだり、あきらめたりしていませんか？

こころの健康について、専門医と保健師が相談に応じます。

相談場所まで来られない場合は、お伺いさせていただくこともできます。

秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

眠れないことが
多くなった。

何をするにも
意欲がでない。

ぼんやり考え込
むことが多い。

くよくよと悩んで
しまって、考えが
まとまらない。

家事がおっくうだ。
気分がふさぐ。

お酒を飲む量が
増えた。

子どもが不登校で引
きこもっている。

【相談日時と場所】

日時が変更する場合もありますので、必ず事前に予約をお願いします。
相談料は無料です。

- | | |
|-------|--|
| 玉野市 | ●毎月第3月曜日 13:30～15:00
(場所)地域活動支援センター こころの里 |
| 瀬戸内市 | ●毎月第2金曜日 13:30～15:00
(場所)瀬戸内市役所西庁舎 |
| 吉備中央町 | ●5月23日(金)、9月26日(金)、
2026年3月6日(金) 14:00～
(場所)ロマン高原かよう総合会館 |

＜予約・問い合わせ先＞

岡山県備前保健所 保健課 保健対策班
電話:(086)272-3934