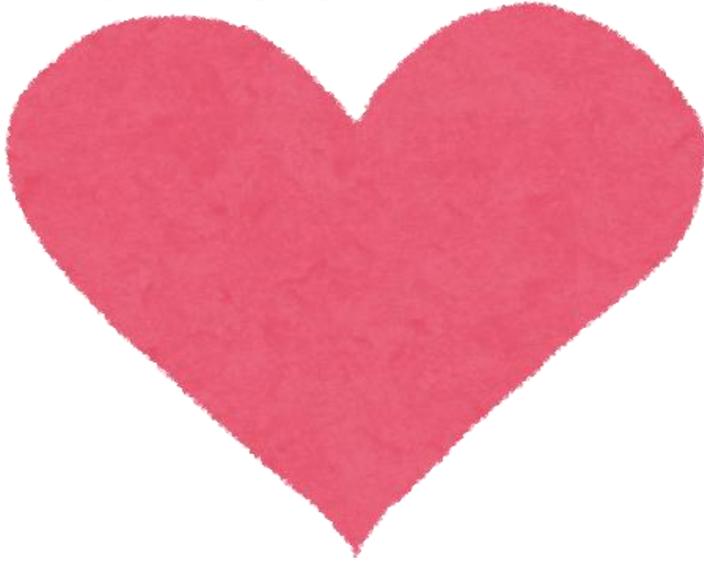


こころの健康相談をご存じですか？



こんな悩みや心配事はありませんか？

- なぜだか最近やる気が出ない。
- 食欲もあまりなく眠れない。
- 何をしても自分に自信が持てない。
- 人と話すのが億劫で、閉じこもりがち。
- 仕事や学校に行くのがつらい。
- 死ぬことを考えてしまう。
- お酒やギャンブルがやめられない。
- 子どもが不登校になってしまった。
- 親や周りの人に悩みを打ち明けられない。

この中の一つでも当てはまるものがありましたら、その不安な気持ちを私たちに聞かせてください。

北海道内の各保健所では心の悩みを抱えているご本人や家族を対象とした「こころの健康相談」を実施しております。



北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課

問合せ先一覧

■道立保健所

保健所名	電話番号	保健所名	電話番号
岩見沢保健所	0126-20-0122	上川保健所	0166-46-5992
滝川保健所	0125-24-6201	名寄保健所	01654-3-3121
深川保健所	0164-22-1421	富良野保健所	0167-23-3161
江別保健所	011-383-2111	留萌保健所	0164-42-8327
千歳保健所	0123-23-3175	稚内保健所	0162-33-3709
倶知安保健所	0136-23-1957	稚内保健所浜頓別支所	01634-2-0190
岩内保健所	0135-62-1537	稚内保健所利尻支所	0163-84-2247
室蘭保健所	0143-24-9846	網走保健所	0152-41-0697
苫小牧保健所	0144-77-9934	北見保健所	0157-24-4137
浦河保健所	0146-22-3071	紋別保健所	0158-23-3108
静内保健所	0146-42-0251	帯広保健所	0155-21-9110
渡島保健所	0138-47-9548	釧路保健所	0154-65-5825
八雲保健所	0137-63-2168	根室保健所	0153-23-5161
江差保健所	0139-52-1053	中標津保健所	0153-72-2168

■保健所設置市

市町村名	電話番号	市町村名	電話番号
札幌こころのセンター	011-622-0556	旭川市保健所	0166-25-6364
市立函館保健所	0138-21-3077	小樽市保健所	0134-22-3110

お願い

- 原則、ご相談先はお住まいの地域の所管保健所となります。
- 保健所の保健師によるこころの健康相談は、月～金の9時から17時までとなっております。
- 保健所によっては、精神科医や公認心理師等が相談を行っている場合がありますが、予約制をとっていたり日程が決まっておりますので、詳細は各保健所のホームページにてご確認ください。
- 障がい者保健福祉課のホームページには各保健所の所管市町村を掲載しており、ページリンクもしておりますので、詳細をお知りになりたい場合は下記アドレスにアクセスをお願いします。(<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/187963.html>)

