



令和8年度

こころの健康相談のご案内

- 無料 ● 要予約 ● どなたでも ● 秘密厳守

保健所では、下記のような「こころの悩み」についてご本人・ご家族のご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。思春期こころの健康相談等については、裏面をご覧ください。

- 気分が落ち込む 眠れない もの忘れが気になる
- お酒の問題で困っている 仕事や学校に行きたがらない
- ギャンブルがやめられない 以前に比べて表情が暗く元気がないなど



こころの健康相談 (予約制)

- 相談時間：13：30～15：30
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師

様々な『心の悩み』、『お酒の悩み』、『ギャンブル問題』、『もの忘れ』に関する相談に応じています。

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
県央保健所	23日	*12日	23日	6日	27日	*25日	20日	6日	15日	*21日	15日	9日
川本町 悠邑ふるさと会館					7日			16日				
美郷町 みさと館						7日						
邑南町 元気館			8日						4日			

※アルコール相談優先

● 相談までの流れ：

- ① 電話での予約 (受付時間：平日 8：30～17：15)
県央保健所 (0854-84-9823) または相談開催場所の市町役場へ、
開催2日前 (開催日が月曜日の場合は、前週木曜日) までにご連絡下さい。
- ② 事前聞き取り…保健師が電話にて相談内容を伺います。
- ③ 当日会場にて相談



保健師による相談は
随時受付しています！

〈お申込み・お問合せ先〉

島根県 県央保健所
健康増進課

TEL:0854-84-9823

〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1



JR 山陰本線大田市駅下車、徒歩5分
国道9号線沿い、大田警察署の東隣 (2階建) の建物です。

思春期こころの健康相談(予約制)

- 相談時間：13:30～15:30
- 担当スタッフ：精神科医師、臨床心理士、保健師など

思春期の様々な悩みに関する相談に応じています。
小・中・高校生のお子さんを対象としています



会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
県央保健所				10日		18日						5日

●相談までの流れ：

- ① 電話での予約（受付時間：平日 8:30～17:15）
県央保健所（0854-84-9823）へ、**開催1週間前まで**にご連絡下さい。
- ② 事前聞き取り…保健師が電話にて相談内容を伺います。
- ③ 当日会場にて相談



急を要する精神科医療の相談について

- 自身の身体を害する行為や、他人への暴行等で危険を伴う場合
→ 最寄りの警察署へ速やかにご連絡ください。
- 精神科受診歴がある方や相談支援事業所を利用されている方の場合
→ 主治医、担当者へご相談ください。
- 急を要する身体状況がある場合
→ 救急車を要請してください。
- 対象者がすでに受診を希望している場合
→ 精神科標榜の医療機関へ直接ご相談ください。

精神科救急医療施設

休日・夜間等における緊急な医療を必要とする精神に障がいのある方のために精神科救急医療施設が緊急受診体制を整えています。

- (大田圏域) 石東病院電話 0854-82-1035

精神科救急情報センター

「急に症状が悪化したようで受診したい」「早く受診したいが主治医に連絡がつかない」などの緊急な精神科医療機関の受診についてのご相談は専用電話にご連絡ください。

- 平日(8:30～17:15) 県央保健所専用電話 0854-84-9823
- 夜間・土日・祝日 専用電話 0853-30-2100



大切な人を
自死で失った
方へ

自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

大切な人を突然自死で失うことは、想像を絶するとてもつらい経験でした。どうか一人で悩まないでください。誰にも話せなかったそのつらさを遺族だけで分かち合っています。遺族同士が話したり聴いたりすることだけで気持ちが落ち着きます。

<連絡先> 桑原しょうこ 自死で子どもを亡くした母親です / TEL: 090-4692-5960