

# 令和8年度 こころの健康相談のご案内

## 最近、こんな心配ありませんか？

- ・最近眠れない
- ・もの忘れが気になる
- ・気分が落ち込む
- ・憂うつ、不安になる
- ・仕事や学校に行きたがらない
- ・お酒やギャンブルの問題で困っている
- ・以前に比べて表情が暗い
- ・ひきこもるようになった など

### こころの健康相談

対象：気分が落ち込む、眠れない、もの忘れが気になる等、こころの不調でお困りの方や  
家族の方、支援者の方など

- 予約方法／**予約制**です。当日の2週間前までに下記の申込先にお電話ください。
- 場所／島前集合庁舎（島前）・隠岐合同庁舎（島後）
- スタッフ／精神科医師・隠岐保健所保健師

月	6月	7月	9月	11月	1月	3月
日にち	4日 (木)	31日 (金)	29日 (火)	26日 (木)	22日 (金)	19日 (金)
時間	14:00～ 16:00	14:00～ 16:00	14:00～ 16:00	14:00～ 16:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00
方法	オンライン	オンライン	対面または オンライン	オンライン	オンライン	オンライン

### お酒の困りごと相談

対象：お酒がやめられない、お酒によるトラブルで悩んでいる等、お酒でお困りの方や  
家族の方、支援者の方など

- 予約方法／**予約制**です。当日の2週間前までに下記の申込先にお電話ください。
- 方法／対面
- スタッフ／家族相談員・隠岐保健所保健師

月	8月	8月	12月	12月
日にち	20日 (木)	21日 (金)	17日 (木)	18日 (金)
時間	14:00～ 16:30	9:00～ 12:00	14:00～ 16:30	9:00～ 12:00
場所	島前集合庁舎 (島前)	隠岐合同庁舎 (島後)	島前集合庁舎 (島前)	隠岐合同庁舎 (島後)



家族相談員：  
家族として、酒害による  
様々な経験を持ち家族の  
立場からサポートできる方

### 【お申込・お問い合わせ先】



**島前** 島根県隠岐支庁隠岐保健所 島前保健環境課  
〒684-0302 島根県隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17  
電話：(08514) 7-8121

**島後** 島根県隠岐支庁隠岐保健所 地域健康推進課  
〒685-0015 島根県隠岐郡隠岐の島町港町塩口24  
電話：(08512) 2-9712