



こころの健康相談



保健所では、子どもからお年寄りまで、こころの健康について、専門医や保健師が相談に応じています。

こんなことはありませんか？

- ・やる気がでない。 ・眠れない ・いつも気分が落ち込む
- ・「死」について考えることが多くなった
- ・大切な人を突然失い、悲しみでこころがいっぱい
- ・急に涙が出てきたり、泣きたくなる。
- ・人とうまく話せない ・物忘れが多くなり、心配
- ・学校や仕事に行けない。行こうとすると体調が悪くなる
- ・お酒のせいで、家庭生活や仕事がうまくいかない
- ・家庭内暴力
- ・思春期の心と体についての心配・不安
- ・不登校やひきこもりについての心配
- ・頭の怪我や手術したあと、不安になったり人とのつきあいがうまくいかない

など

お気軽に、ご相談下さい。

なお、保健師による相談は、随時行っていますが、専門医による相談は予約制になっていますので、まずはお電話でご相談下さい。

問い合わせ先

俱知安保健所 健康推進課 健康支援係
電話（0136）23-1957





令和8年度（2026年度）



こころの健康相談日程表

月	会 場	
	倶知安保健所	余市支所
4月		15日（水） 10：00～12：00
5月	20日（水） 10：00～12：00	
6月		25日（木） 14：00～16：00
7月	23日（木） 14：00～16：00 ※日程は変更となる可能性があります。	
8月		27日（木） 13：30～15：30
9月	2日（水） 10：00～12：00	
10月		7日（水） 10：00～12：00
11月	26日（木） 14：00～16：00 ※日程は変更となる可能性があります。	
12月		24日（木） 14：00～16：00
R9年1月	28日（木） 14：00～16：00 ※日程は変更となる可能性があります。	
2月		25日（木） 13：30～15：30
3月	4日（木） 14：00～16：00 ※日程は変更となる可能性があります。	

☆ こころの健康相談は予約制です。相談日の3日前までにご連絡をお願い致します。

☆ 都合により相談日時が変更になる場合がありますので、詳しくは保健所までお問い合わせください。

【連絡先】 倶知安保健所 健康推進課 健康支援係

(☎0136-23-1957)