

こころとねむりの健康相談

その悩み、一人で抱えていませんか？

相談できる窓口があります

【こころとねむりの健康相談】

あなたや身近な方で次のようなことで悩んでいませんか。

- ☐ 疲労感、元気がない、だるい
- ☐ 寝付けない、夜中に途中で目が覚める
- ☐ 日中に気力がわからない
- ☐ 「消えてしまいたい」「死にたい」と思う、話す

ご本人のことでも、ご家族のことでも構いません。

相談についての秘密は守られます。

予約制のため、希望の方は健康推進課にご連絡ください。

【相談窓口】

相談先は悩みによりいろいろあります。

「なやみの相談窓口一覧」を
ご活用ください。

(二次元コードからご覧ください)



【予約・問合せ先】

健康推進課

電話 0548-23-0024

mail: kenko@city.makinohara.lg.jp

日時

要予約

平日 8:15～17:00

(土日祝は除く)

会場

要相談

(訪問も可)

スタッフ

市保健師、
看護師など

※1人あたり1時間程度の
相談となります。

※原則として、精神科や心療内科等
で治療を受けていない方が
対象です。