

こころの健康相談

こころの悩みや不安、アルコールや薬物・ギャンブル等依存症、思春期、ひきこもり、認知症などの相談を精神科医師がお受けしています。
ご自身やご家族だけで悩まず、お気軽にご相談下さい。

■相談日時

<毎月第2 火曜日 10:00~>

令和6年 4月 9日	5月14日	6月11日	7月 9日	8月13日	9月10日
10月 8日	11月12日	12月10日	令和7年 1月14日		3月11日

<毎月第4 木曜日 14:00~>

令和6年 4月25日	5月23日	6月27日	7月25日	8月22日	9月26日
10月24日	11月28日	12月26日	令和7年 1月23日	2月27日	3月27日

■場 所 福岡県田川保健福祉事務所

住所：田川市大字伊田 3292-2 福岡県田川総合庁舎 2階(第4会議室)

■対 応 者 精神科医師

■費 用 無料

■予約が必要です

【予約・問い合わせ先】

福岡県田川保健福祉事務所

健康増進課 精神保健係

(TEL 0947-42-9307)

※保健師による相談は随時行っています。
お気軽にお電話、ご来所ください。





眠れていますか？

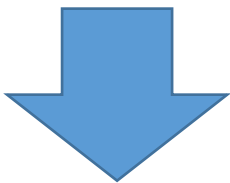
「なかなか寝つけない」「眠りが浅い」など、
睡眠にまつわる悩みを感じていませんか？
不眠は病気ではないと考えていませんか？
長引く不眠は、うつ病が原因となっていることがあります。
うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。



～こころの健康を自己チェックしてみませんか？～

この2週間、ほとんど毎日続いている項目をチェックしましょう！

- ① 毎日の生活に充実感がない。
- ② これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない。
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする。
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある。
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。



次の※印のどれかに
あてはまる場合は、
かかりつけ医やこころの健康相談（裏面）
にご相談ください。

- ※ ①～⑤のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ※ ⑥に該当する場合
- ※ ⑦に該当する場合

