

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8年 4月14日	5月12日	6月 9日	7月14日		9月 8日
10月13日	11月10日	12月 8日	令和9年 1月12日	2月 9日	3月 9日

＜毎月 第4木曜日 14:00～＞

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

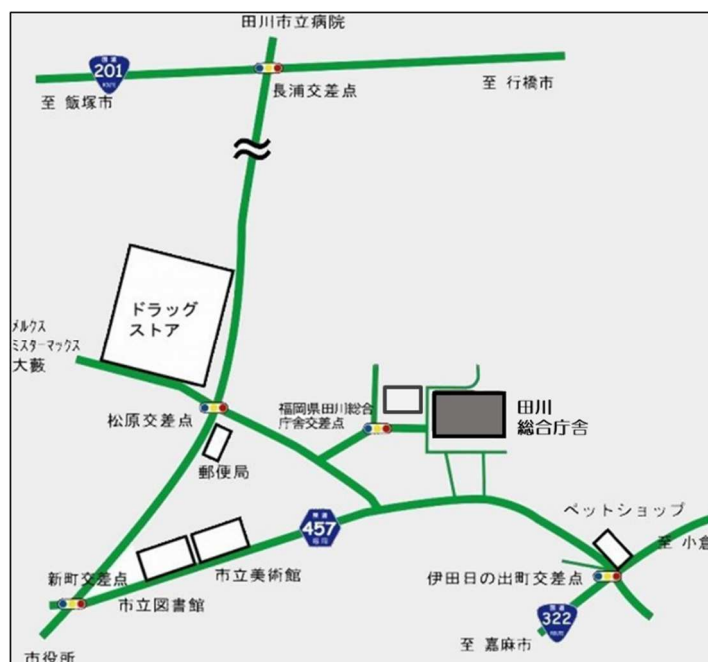
福岡県田川保健福祉事務所

健康増進課 精神保健係

(TEL 0947-42-9307)

※こころの問題でのかかりつけ医のいない方が対象です。

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？

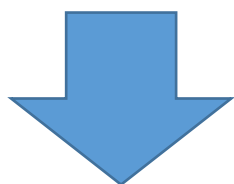
「なかなか寝つけない」「眠りが浅い」など、
睡眠にまつわる悩みを感じていませんか？
不眠は病気ではないと考えていませんか？
長引く不眠は、うつ病が原因となっていることがあります。
うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。



～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

