

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

＜毎月 第4木曜日 14:00～＞

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

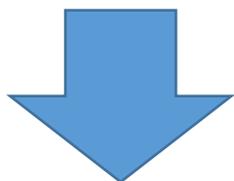
「なかなか寝つけない」「眠りが浅い」など、  
睡眠にまつわる悩みを感じていませんか？  
不眠は病気ではないと考えていませんか？  
長引く不眠は、うつ病が原因となっていることがあります。  
うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。



～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

