

令和8年度

# こころの健康相談

お気軽に  
ご相談ください



無料

予約

どなた  
でも

秘密  
厳守

下記のような“こころ”の問題で悩んでおられる方(本人)、家族、支援者の相談を精神科医師、保健師がお受けします。

- 気分が落ち込む
- 眠れない
- もの忘れ
- アルコール
- ひきこもり
- 本人とどう接していいかわからない
- 妊娠、育児・子育て など

## 場所

浜田保健所

※相談者の居住地などを考慮し、江津市役所や浜田市各支所等の会場での相談も実施しますのでお気軽にご相談ください。

## 日時

相談月日は下表参照。相談時間は13:30~15:30

※会場が浜田保健所以外の場合は14:00~16:00

## 対応スタッフ

精神科医師、保健師

## 申し込み

浜田保健所に相談日の1週間前(但し、祝日・年末年始を含む場合は5開庁日前)までにご連絡ください。

月	日	曜日
令和8年 4	9	木
	23	木
5	15	金
	29	金
6	11	木
	25	木
7	9	木
	22	水

月	日	曜日
8	7	金
	21	金
9	3	木
	11	金
10	1	木
	23	金
11	5	木
	19	木

月	日	曜日
12	3	木
	18	金
令和9年 1	28	木
2	10	水
	25	木
3	11	木

※原則先着順ですが、**青字の日**はアルコール相談、**赤字の日**は子ども(18歳未満)の相談を優先します

【問い合わせ・申し込み先】

島根県浜田保健所 健康増進課 心の健康係

〒697-0041 島根県浜田市片庭町254 電話:(0855) 29-5550 (直通)



# 急を要する精神科医療の相談について

- 自身の身体を害する行為や、他人への暴行等で危険を伴う場合  
➡ 最寄りの警察署へ速やかにご連絡ください



- 急を要する身体状況がある場合  
➡ 救急車を要請してください



- 精神科受診歴がある方、相談支援事業所を利用されている方の場合  
➡ 主治医、担当者へご相談ください



- 対象者がすでに受診を希望されている場合  
➡ 精神科標榜の医療機関へ直接ご相談ください



- ◎上記以外の場合  
精神科救急に関する相談、病院との連絡調整など



## ● 精神科救急情報センター ●

- ・平日 8時30分～17時15分 0855-29-5550
- ・休日および夜間 0853-30-2100

## 緊急受診またはその相談など



## ● 浜田圏域 精神科救急医療施設 ●

- ・西川病院 0855-22-2390

# 相 談 窓 口

浜田保健所 健康増進課 心の健康係	0855-29-5550
浜田市 健康医療対策課	0855-25-9311
江津市 健康医療対策課	0855-52-7935

# 自死遺族自助グループしまね分かち合の会・虹

大切な家族を自死で突然失うことは想像を絶するとてもつらい体験でした。どうかひとりで悩まないでください。誰にも話せない悲しみ苦しみ怒りなどを遺族だけで分かち合っています。遺族同士で話したり聴いたりすることで気持ちが落ち着きます。その一歩を踏み出してみられませんか。

連絡先：桑原 Tel：090-4692-5960