

ひとりで悩まず相談してみませんか？



こころの健康相談

体の病気や経済問題など様々なことが重なると、気持ちが落ち込んだり、将来の展望が見えにくくなる場合があります。

その様な時、誰かに辛さを話し聞いてもらうことで、気持ちが落ち着いたり、解決の糸口が見つかるかもしれません。

こころの SOS ありませんか？

何に対しても
興味がわかず
楽しめない

ずっと気分が
沈んでいる

寝付けない
夜中や早朝に
目が覚める

疲れを感じたり
気力がわかない

【相談窓口】

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|---------------------------|--------------|--------------------------|
| 別海町民保健センター 母子保健担当 | 0153-75-0359 | 月～金(祝日を除く) 9:00～17:00 |
| 中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係 | 0153-72-2733 | 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 |
| 標津町保健福祉センターひまわり 健康推進担当 | 0153-82-1515 | 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15 |
| 羅臼町役場保健福祉課 保健・国保係 | 0153-87-2161 | 月～金(祝日を除く) 8:45～17:30 |

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 北海道中標津保健所 健康推進課 健康支援係 | 0153-72-2168 | 月～金(祝日を除く) 8:45～17:30 |
| 北海道立精神保健福祉センター (こころの電話相談) | 0570-064-556 | 月～金 9:00～21:00 土・日・祝 10:00～16:00 |

相談の秘密は守られますので、安心してご相談ください。