

無料  
要予約

精神科医による/

裏面(参考)  
各種相談先

# こころの健康相談

こころが疲れていませんか？

なにかお手伝いできることはありませんか？

こころの不調や認知症について精神科の先生に相談ができます。  
まずは保健師がお話を伺います。お気軽にご相談ください。

ご本人だけでなく、ご家族からの相談もお受けしています。



日時

毎月1回、月曜日  
午後1時～2時30分

令和6年

4月15日

5月13日

6月3日

7月1日

8月5日

9月2日

10月7日

11月11日

12月2日

令和7年

1月20日

2月3日

3月3日

場所

八潮市立保健センター  
〔八潮市中央1-2-1〕  
市役所1階

対象者

八潮市内に在住の方

心当たりがある項目はありますか？

からだ

- 眠れない、眠りが浅い
- なんとなく食欲がない
- 疲れやすくなった
- 頭痛や吐き気などの体調不良

こころ

- ほとんど家から出られない
- 自分を責めてしまう
- 不安感が強い
- 否定的なことばかり言う

まずは気軽にお電話ください。

お申し込み  
お問い合わせ

八潮市立保健センター

TEL 048-995-3381

〔平日8時30分～17時15分〕  
祝日・年末年始を除く

相談内容などのプライバシーは固く守ります。  
すでに心療内科・精神科で治療中の方は、主治医にご相談ください。

# 困ったとき、頼りにしたい相談の窓口



本人はもちろん、家族、周囲の人も相談できる公的な窓口があります。相談は無料です。電話やメール、SNSなど相談ツールも多様です。

## 電話で

こころの健康相談日以外でも、保健師がお話を伺います。

### ■八潮市立保健センター

048-995-3381 (平日8:30~17:15/祝日・年末年始は除く)

八潮市を管轄している草加保健所に相談することもできます。

### ■草加保健所

048-925-1551 (平日8:30~12:00、13:00~17:15/祝日・年末年始は除く)

こころの健康や悩みについて、専任の相談員が対応します。

### ■埼玉県こころの電話 (埼玉県立精神保健福祉センター)

048-723-1447 (平日9:00~17:00/祝日・年末年始は除く)

どんな人の悩みにも専門家が寄り添い解決する方法を探してくれます。

### ■よりそいホットライン (24時間、365日)

TEL 0120-279-338, FAX 0120-773-776

## SNSで

働く人やその家族、企業の人事労務担当者が対象にしたLINEによる相談です。

### ■働く人の「こころの耳SNS相談」

(LINEの友だち登録が必要です)

(月・火17:00~22:00/土・日10:00~16:00/受付は終了30分前まで/祝日・年末年始は除く)



## メールで

心身の不調や不安・悩み等メンタルヘルスに関するメール相談窓口です。

### ■働く人の「こころの耳メール相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

(24時間受付/メール相談窓口の利用にあたり「ご相談の前に」「利用規約」への同意が必要です)



## 埼玉県内の医療機関を探す

ご希望の診療科目や曜日、時間、最寄り駅などから医療機関を探すことができます。

### ■埼玉県医療機能情報提供システム

<http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>



ひとりで悩まずに  
お気軽にご相談ください。

