

# こころの健康相談

こころの問題や悩みのある方、家族や周りの人のことでお困りの方の相談に、精神科医が応じます。

心配なことはひとりで抱え込まずに、どうぞご相談ください。

～こんなことはありませんか？～

- ・ 悩みや不安をかかえて困っている
- ・ 消えてしまいたい
- ・ 眠れない
- ・ イライラして落ち着かない
- ・ 物忘れが目立つ、疑い深くなる
- ・ アルコールや薬物、ギャンブルによる問題 等



【場所】 岩手県県央保健所（盛岡市内丸11-1盛岡地区合同庁舎2階）

【時間】 14：00～16：00（予約制）

【対象】 ・ 県央保健所管内に在住の方  
（八幡平市、滝沢市、雫石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町）  
・ 現在、精神科医療機関に通院されていない方

【日程】 ※毎月第3水曜日

令和7年									令和8年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日

- ◇ 相談予約前に、保健師が相談内容をお聞きします。
- ◇ 相談は無料です。
- ◇ 悩みをお持ちのご本人だけでなく、ご家族等からの相談もお受けします。

【予約・問合せ】

岩手県県央保健所 保健課 電話 019-629-6574