

# こころの健康相談開設のお知らせ

稚内保健所(宗谷総合振興局保健環境部保健福祉室)では、今年度においても地域住民の精神的健康の保持向上を図ることを目的として、次の日程のとおり「こころの健康相談」実施しておりますので、お知らせいたします。

次のような悩みに専門医(精神科医)又は稚内保健所の保健師が相談に応じます。

- うつなど心の病気ではないかと悩んでいる
  - ・よく眠れない、集中できない、職場に行くのがつらい
  - ・コミュニケーションがうまくいかない、周囲になじめない など
- 自殺関連の相談
  - ・生きるのがつらく、死にたくなる
  - ・家族が自殺した後、いつまでも気持ちが落ち込み、自分を責めてしまう など

## ●思春期、青年期の相談

- ・学校に行けなくなった、人と接するのが怖い
- ・イライラして親を責めたり暴力をふるう、ひきこもり など

## ●お酒等に関する相談

- ・お酒やギャンブル等が止められない
- ・拒食や過食をくり返す など

## ●物忘れがひどくなってきた

- ・認知症の心配
- ・頭のケガや手術後に、怒りっぽくなったり記憶が低下した など

☆相談者は、ご本人でも、ご家族でもかまいません。

☆相談は個別に行いますので、プライバシーは厳守されます。

☆料金は一切かかりません。

## 専門医(精神科医)による相談開設日程

年	月	日	曜日	開設場所	開設時間	備 考
23	4	11	月	稚内保健所	13時30分～16時	
	5	9	月	稚内保健所	13時30分～16時	5月18日(水)10時30分～ 南宗谷地区で巡回相談開設
	6					6月8～9日(水・木)10時～ 利尻礼文地区で巡回相談開設
	7	4	月	猿払村(所外相談)	14時00分～16時	
	8	8	月	稚内保健所	13時30分～16時	8月3日(水) 南宗谷地区で巡回相談開設
	9					9月1日(木)10時～ 利尻地区で巡回相談開設
	10	3	月	幌延町(所外相談)	14時00分～16時	
	11	7	月	稚内保健所	13時30分～16時	11月2日(水)10時30分～ 南宗谷地区で巡回相談開設
	12					12月7～8日(水・木)10時～ 利尻礼文地区で巡回相談開設
	24	1	16	月	豊富町(所外相談)	14時00分～16時
2		13	月	稚内保健所	13時30分～16時	
3		12	月	稚内保健所	13時30分～16時	

※相談には予約が必要となりますので、稚内保健所(Tel. 0162-33-3703)へ申し込みをしてください。

※上記専門医による相談のほか、稚内保健所の保健師による相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

※会場等の詳細につきましては、申し込みの際にご確認ください。



## 暮らしぶりの映し～北の光が続く道～

## 萌える天北オロロンルート

### ▼ルート内イベント情報

【遠別町】  
5月15日(日)  
富士見ヶ丘公園開き・  
山菜まつり

【初山別村】  
5月15日(日)  
第20回しよさんべつ  
桜まつり

### 今月のトピックス

2007年1月から各市町村の広報誌上で様々なお知らせをしてきた「暮らしぶりの映し～北の光が続く道～ 萌える天北オロロンルート」は、今月をもちまして、一旦終了させていただきます。広報誌上によるお知らせは終了しますが、「萌える天北オロロンルート」の活動は、これからも幌延町から増毛町の1市7町1村にかけて行われます。みなさまの地域で活動を行う際は、ご協力お願いいたします。

4年5か月の長い間、ご覧いただき、誠にありがとうございました。

問 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局(増毛土建株式会社内)

TEL 53・1140 FAX 53・1141 E-mail y.sango@mashikedoken.co.jp

■留萌管内の情報が満載! るもいfan.net F http://rumoifan.net/moeten