更　新

29．こころの健康相談

「夜中に度々目が覚める」「休めた感じがしない」「仕事に集中できない」「日々疲れている」「話を聞いてほしい」など心身の不調を感じていませんか。少し話をして、こころの手当てをしませんか。

１）電話相談

【問い合わせ先】

■西予市役所　健康づくり推進課　0894-62-6407

〈平日：８時３０分～１７時１５分〉

＊保健師が対応いたします。必要に応じ、面接や訪問等もいたします。

２）こころの保健室

【問い合わせ先】

■こころの保健室　　070-2646-9753

〈毎月　第２火曜日・第４土曜日：10 時 00 分～16 時 00 分〉

場所：西予市野村公民館　２階小会議室　（野村町野村 12 号 619 番地 1）

＊愛媛県精神保健福祉士会 精神保健福祉士が対応いたします。

必要に応じ、訪問等もいたします。

*こころの保健室に関するお問い合わせは、

西予市役所　健康づくり推進課　0894-62-6407　または

愛媛県　健康増進課　　089-912-2403　です。

話を聞いてもらうことで、気持ちが少し楽になることもあります。
お気軽にお声かけください。