

令和4年度

# こころの健康相談

「ストレスがたまっていてイライラする」「眠れない」「気持ちが落ち着かない」「精神科（心療内科）への受診を迷っている」などでお困りの方、ひとりで悩まずに相談してみませんか？

日 程	令和4年	4月12日（火）	14時・15時・16時
		5月12日（木）	14時・15時・16時
		6月14日（火）	14時・15時・16時
		7月 7日（木）	14時・15時・16時
		8月 2日（火）	14時・15時・16時
		9月 8日（木）	14時・15時・16時
		10月11日（火）	14時・15時・16時
		11月10日（木）	14時・15時・16時
		12月13日（火）	14時・15時・16時
	令和5年	1月12日（木）	14時・15時・16時
		2月14日（火）	14時・15時・16時
		3月16日（木）	14時・15時・16時

**対 象** こころの健康についての悩みを抱えている方  
例) 不眠・不安の症状が続き、悩んでいる  
精神科（心療内科）を受診するか迷っている  
アルコールやギャンブルがやめられず困っている

**場 所** 矢本保健相談センター  
**相談医** 偶数月：こだまホスピタル 虎岩武志 医師  
奇数月：ひかりサンテクリニック 加藤光三 医師

- \*相談時間は各50分です
- \*相談料は無料です
- \*相談を受けるには事前予約が必要です

## [予約・問い合わせ]

東松島市役所 健康推進課 保健師  
電話82-1111（内線：3120）



「こころの病気」も「体の病気」と同じく、早めの対処が大切です。  
本人・家族の方、どなたでも、どんな小さな心配ごとでも大丈夫です。ぜひご相談ください。