

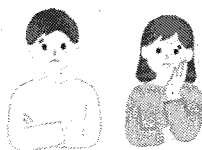
# 心の健康相談のご案内

こんなことでお困りではありませんか？

眠れない、気分が沈む  
やる気がおきない

ひきこもっている、家族以  
外の人との関わりがない

こころの健康で悩む家族  
との関わり方を知りたい

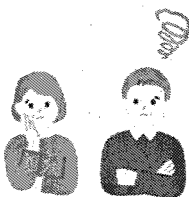


もの忘れや探し物をする  
ことが増えて困っている

大きな声をあげてしまう  
イライラが続いている

今までできていたことに  
手間取るようになった

精神科を受診しようか  
迷っている



家族の性格や行動が  
変わった、いつもと違う

- こころの健康で悩んでいる方やご家族を対象に、精神科医師や保健師が、相談をお受けします。
- 原則、精神科・心療内科に通院されていない方が対象です。
- ご相談は無料です。秘密は厳守します。
- 相談は予約制です。早めにお問い合わせください。

日時や場所については、裏面をご覧ください ➡

## 心の健康相談 ※予約制

●時 間 13:30 ~ 15:00 (1人45分程度)

●日 程

### <宇部健康福祉センター>

令和7年

4月18日(金)

5月16日(金)

7月18日(金)

8月 8日(金)

10月17日(金)

11月21日(金)

令和8年

1月16日(金)

2月20日(金)

### <美祢市保健センター>

令和7年

6月17日(火)

9月16日(火)

12月16日(火)

### <美祢市民会館>

令和8年

3月 3日(火)

宇部健康福祉センターでは、心の健康相談日以外にも、  
保健師による相談は随時お受けしています。  
まずはお問い合わせください。

山口県宇部健康福祉センター 健康増進課 精神・難病班

0836-31-3203

※8:30~17:15 土日祝日除く

宇部市琴芝町1丁目1-50 山口県宇部総合庁舎2階