

# 令和6年度(2024) 出雲市 こころの健康相談

予約制  
料金:無料

[問合先]  
出雲市役所 健康増進課  
Tel.0853-21-6976

気分が落ち込む、意欲がわかない、イライラすることが多い、眠れないなど  
心の不調でお困りの方や家族の方、お気軽にご相談ください。



月/会場	平田	佐田	多伎	湖陵	大社	斐川	出雲保健所
4月	10日(水)	26日(金)	16日(火)	9日(火)	18日(木)	9日(火)	11日(木)24日(水)
5月	8日(水)	24日(金)	21日(火)	14日(火)	16日(木)	14日(火)	10日(金)23日(木)
6月	12日(水)	28日(金)	18日(火)	11日(火)	20日(木)	11日(火)	4日(火)17日(月)
7月	10日(水)	26日(金)	16日(火)	9日(火)	18日(木)	2日(火)	4日(木)16日(火)
8月	7日(水)	23日(金)	20日(火)	6日(火)	22日(木)	6日(火)	1日(木)19日(月)
9月	11日(水)	27日(金)	17日(火)	10日(火)	19日(木)	10日(火)	2日(月)19日(木)
10月	2日(水)	25日(金)	15日(火)	8日(火)	17日(木)	8日(火)	3日(木)18日(金)
11月	13日(水)	22日(金)	19日(火)	12日(火)	21日(木)	12日(火)	6日(水)19日(火)
12月	11日(水)	20日(金)	17日(火)	10日(火)	19日(木)	10日(火)	5日(木)19日(木)
1月	8日(水)	24日(金)	21日(火)	14日(火)	16日(木)	14日(火)	9日(木)23日(木)
2月	12日(水)	28日(金)	18日(火)	4日(火)	20日(木)	18日(火)	6日(木)19日(水)
3月	19日(水)	21日(金)	18日(火)	11日(火)	13日(木)	11日(火)	6日(木)17日(月)
相談時間	13:30~16:00						13:00~14:30

●相談会場・予約先 お住いの地域に関わらず、どの会場でも利用できます。

地域	会場	予約先	相談対応スタッフ
平田	平田行政センター	平田行政センター-市民サービス課 ☎ 63-5780	プレーゲ Tel.62-2977
佐田	佐田行政センター	佐田行政センター-市民サービス課 ☎ 84-0118	相談支援事業所ふあっと Tel.25-0130
多伎	多伎行政センター	多伎行政センター-市民サービス課 ☎ 86-3111	
湖陵	湖陵行政センター	湖陵行政センター-市民サービス課 ☎ 43-1215	
大社	大社行政センター	大社行政センター-市民サービス課 ☎ 53-3116	
斐川	斐川まめなが一番館	斐川行政センター-市民サービス課 ☎ 73-9112	そうゆう相談センター Tel.72-7085
出雲	出雲保健所	出雲保健所心の健康支援課 ☎ 21-1653	精神科医師・保健師 等

\*行政センターとは、旧支所のことです

## [お酒の困りごと相談]

お酒を飲むと乱暴になる、お酒をやめたいがやめられない等  
お酒でお困りの方や家族の方、相談ください

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
17日 (水)	15日 (水)	12日 (水)	10日 (水)	7日 (水)	11日 (水)	9日 (水)	13日 (水)	11日 (水)	15日 (水)	12日 (水)	12日 (水)

●会場/ 出雲保健所 ●相談対応スタッフ/ 酒害相談員、家族相談員、保健師等

●相談時間/ 9:00~11:00 ●予約先/ 出雲保健所 心の健康支援課 Tel.0853-21-1653

- ♥ 悩みやストレスから起こる、「こころの疲れ」は、身体面や精神面、行動面での変化としてあらわれます。
- ♥ 大切な人や、身近な人に、「眠れない」「気持ちの落ち込み」など、「いつもと違う」様子が続いていたら…
- ♥ 「こころの健康相談日」では、悩んでいる方はもちろん、悩みを打ち明けられたけれど、どうしたら良いのか、迷っているという方にもご利用いただけます。ぜひ一度ご相談ください。

あなたのこころ、お元気ですか？

## こころの健康セルフチェック



	いいえ	時々	しばしば	いつも
1 疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
2 午前中は能率が悪い	1	2	3	4
3 何となく身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4
5 仕事に追い立てられる感じがある	1	2	3	4
6 ちょっとしたことでもイライラする	1	2	3	4
7 特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
8 人の輪に溶け込めず、孤独を感じる	1	2	3	4
9 気分がまとまらずうっとうしい	1	2	3	4
10 考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
11 好きなことにも気が乗らない	1	2	3	4
12 ぐっすり眠れない	1	2	3	4
13 食欲が湧かない	1	2	3	4

合計  点

評価	女性	男性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

※※※高ストレス群以上の方は、早めに専門機関にご相談ください※※※

このチェック票は、HMS(Hitachi mental health scale)を活用しています。