

# こころの健康相談

## 困っていませんか？

- 意欲や興味が低下してきた…
- 学校や会社に行けない…
- 意味不明な言動が多い…
- 物忘れが多くなった…
- 睡眠がとれない…

## 病気について知りたい！

- 統合失調症
- うつ病
- アルコール依存症
- 認知症
- 発達障害 など

## 情報を得たい！

- 医療機関や社会復帰施設
- 保健医療福祉サービス
- 家族会活動・当事者団体  
など



あなたの  
「こころ」  
お元気ですか？

### 【相談日時】

毎週、月・水・金の13時30分から17時まで（事前に予約が必要です）

### 【相談場所】

小樽市保健所3階「こころの健康相談室」（小樽市富岡1丁目5番12号）

### 【相談予約】

☎22-3110（小樽市保健所 健康増進課）へお電話ください。  
御都合のよい日時について、御相談させていただきます。