

あなたの“こころ”お元気ですか？

眠れない

食欲がない

イライラする
怒りっぽい



気分が落ち込んでいる

何をやるのも
面倒に感じる

集中力がなくなる
物事が決断できない

☆自分自身のこと、家族のこと、子育てのことなど
悩み事を一人で抱えていませんか？

お気軽にご相談下さい

人に話すことで気持ちの整理ができたり、解決の糸口が見つかることもあります。

● **健康なんでも相談** (随時対応)

実施日： 平日 午前9時00分～午後5時00分

場 所： 知多市保健センター

● **こころの健康相談** (予約制)

精神保健福祉士がご相談に応じます

実施日： 令和6年4月8日、5月13日、6月3日、7月1日、8月5日、

9月2日、10月7日、11月11日、12月2日、

令和7年1月20日、2月3日、3月3日(全日程月曜日)

※実施日は変更する場合があります。

①午後2時00分～3時00分 ②午後3時00分～4時00分

場 所： 知多市保健センター

電話相談も
行っております。
お気軽に
ご相談下さい。



知多市健康推進課 (保健センター)

住 所： 知多市新知字永井2番地の1

電話番号： 0562-54-1300