

# 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

☆当てはまる方、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5年4月10日、5月1日、6月5日、7月3日、8月7日、

9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、

令和6年1月15日、2月5日、3月4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。  
いつでも  
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 （旧知多市民病院）

電話番号： 0562-54-1300