

# こころの健康づくり

●問い合わせ 健康医療課 健康増進係 ☎(0866)92-8259

## 心の健康相談

専門医師が相談に応じます。ストレスの対処や心の健康に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。家族や友人からの相談も受け付けます。

【日 時】 毎月第4金曜日 午後1時30分から3時まで（9月は第5金曜日）

【場 所】 総社市保健センター

【その他】 無料。電話で要予約（予約先：健康医療課健康増進係 ☎(0866)92-8259）

※保健師、栄養士による心と身体の健康相談は随時行っています

## 心の保健室

心の病気の人のための交流の場です。簡単な作業をしたり、休養を取ることもできます。（生活指導員を配置しています）

【日 時】 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで（土曜日、日曜日、祝日及び年末年始を除く）

【場 所】 総社ふれあいセンター 2階



## こころの体温計



いつでもどこでも携帯電話やパソコンで気軽にメンタルヘルスチェックができます。簡単な質問に答えることであなたのストレス度を判定し、判定結果によって簡単なアドバイスが表示されます。また、さまざまな相談窓口もご案内しています。気軽に利用してください。 19