

こころの健康づくり

保健所では、さまざまな精神保健福祉活動を通して、みなさんのこころの健康づくりを応援しています。

～主な活動内容の紹介～

- ★ 相談（こころの健康相談、お酒の相談）
- ★ 家庭訪問
- ★ 職親事業
- ★ 出前講座



相談

こころの健康相談

- 気分がゆううつ、やる気がでない
- 人の視線が気になる
- こころの病気について知りたい（統合失調症、うつ病など）
- 家庭内暴力、ひきこもり
- お酒やギャンブル、シンナー、覚醒剤についての悩み
- 事故や病気で頭部に損傷を受けてから、怒りっぽくなったり、物忘れが多くなった（高次脳機能障害）
→高次脳機能障害については、[こちら](#)



保健所では、こころの健康について心配のある方に、専門医や保健師が相談をお受けしています。

プライバシーは保護されますので、安心して気軽にご相談ください。

| 名 称 | 場 所 | 相談日・時間 | 備 考 |
|---------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 専門医による こころの健康相談 (面接相談) | 紋別保健所 | 奇数月(第2月曜日) 15:00~17:00 | 1週間前までに予約が必要のため、事前にご連絡ください。 |
| 専門医による テレビ電話相談 | 紋別保健所 | 月1回(第4水曜日) 13:30~15:30 | 1週間前までに予約が必要のため、事前にご連絡ください。 |
| 保健師による こころの健康相談 (電話・対面相談) | 紋別保健所 紋別保健所遠軽支所 | 平日 9:00~17:00 | |

お酒に関する相談

お酒に関する悩みを抱えている方に、酒害相談員や保健師が相談に応じています。

| 名 称 | 場 所 | 相談日・時間 | 備 考 |
|------|-------|------------|----------------------|
| 酒害相談 | 紋別保健所 | 月1回(第1金曜日) | 予約が必要のため、事前にご連絡ください。 |

家庭訪問

保健師が生活の場である家庭に伺い、生活上の問題や治療・療養の方法、家族の関わり方等について、相談に応じています。



職親事業

こころの病をお持ちの方が、協力事業所（職親）のもとで、他の従業員と一緒に働きながら、職場に適應していけるよう訓練を受ける制度です。

利用には、主治医の意見書が必要となります。

| 訓練期間 | 謝 金 |
|--------------------------------|----------------------------|
| 原則として6ヶ月以内、必要に応じて18ヶ月まで延長できます。 | 職親には協力奨励金を、対象者には訓練手当を支給します |

*この事業に理解と熱意のある事業主の方に、職親をお願いしています。

出前講座

地域の団体、職場等からの要望により、こころの健康に関するお話をしています。

<問い合わせ先>

◎オホーツク総合振興局保健環境部紋別地域保健室（紋別保健所）

健康推進課 精神保健福祉係

〒094-8642 紋別市南が丘町1丁目6

TEL 0158-23-3108

