

一人で悩まず、早めの相談を 江差保健所こころの健康相談

江差保健所では、地域住民の精神保健福祉相談を行っています。
相談は無料。プライバシーは守られます。お気軽にご相談ください。

どのような相談ができるの？

お酒・ギャンブルが
止められない

寝付きが悪く、気力がわかない
精神科に行こうか迷う

不登校の子どもが昼夜逆転している
対応がわからない

*上記は一例です。お悩みの方はまずはご相談ください。

利用方法

① 保健所保健師による相談

【対象】江差保健所管内（江差町・上ノ国町・厚沢部町・乙部町・奥尻町）にお住まいの方

【日時】開庁日8：45～17：30

【申込】申込は不要です。電話・来所によりご相談ください。

② 公認心理師による相談

【対象】江差保健所管内（江差町・上ノ国町・厚沢部町・乙部町・奥尻町）にお住まいの方

【日時】原則、毎月第3金曜日 午後2時から午後3時まで

※日程は都合により変更する場合があります。詳細な実施日は江差保健所
ホームページからご確認ください。

【申込】事前予約制となります。受付は保健所保健師がお受けしますので、電話・来所により
ご相談ください。申込期日は相談日の前週金曜日の午前中までとしております。

【備考】既に精神科・心療内科を通院している方で、セカンドオピニオンを希望する場合の相
談は受け付けておりませんので、ご了承ください

<お問い合わせ>

北海道檜山振興局保健環境部保健行政室（江差保健所）健康推進課健康支援係
電話：0139-52-1053

開庁時間：月曜日から金曜日までの午前8時45分から午後5時30分まで
（祝祭日及び12月29日から1月3日までを除く）