

こころの悩みをお持ちの方、家族の方などからの相談を精神科医・保健師がお受けしています。

*病院を受診した方がいいのだろうか？

- 周囲に馴染めず、コミュニケーションがうまくいかない。
- アルコールやギャンブル、薬物等が止められない
- 拒食や過食を繰り返す
- 頭部の怪我や病気をした後、怒りっぽくなったり、記憶力が低下したり変化した
- ひとりごとを言ったり、1人で笑っていたりする
- 認知症の心配 など

*自殺に関わる相談

- 生きるのが辛く、死にたくなる
- 家族が自殺した後、

*うつ・職場のストレス

- よく眠れない
- 物事に集中できない
- 職場に行くのが辛い など



*学生・若者の悩み

- 学校に行けなくなった
- 人と接するのが怖い
- イライラして親を責めたり、暴力を振るったりしてしまう など

*精神科医による相談

日時は裏面「日程表」を参照ください。

- 完全予約制です。相談を希望される場合は、稚内保健所までご連絡ください。
- ※原則、通院していない方が対象です。
- 相談料は無料です。
- 支援関係者の方は、担当している方の支援について相談することも可能です。
- 利礼地区、南宗谷地区での相談を希望される場合は、各地域保健支所にご連絡ください。

*保健師による相談

平日9:00～17:00

- 電話・来所による相談を随時受け付けています。
- 相談内容によっては、自宅に訪問して相談をお伺いすることもできます。

稚内保健所ホームページを

ご利用ください！

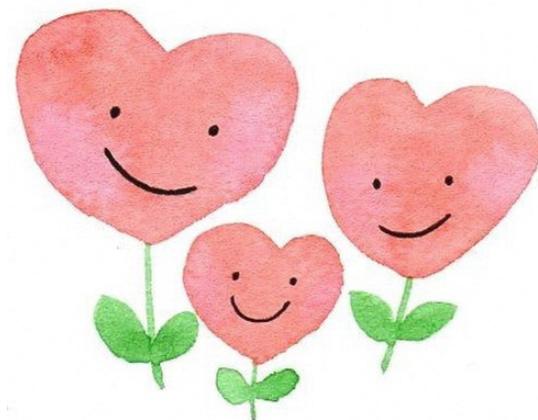
こころの健康相談の日程等についての情報を随時更新しています。ぜひ、ご覧ください。

稚内保健所 こころの健康相談

検索



こころの健康相談



北海道稚内保健所

(北海道宗谷総合振興局

保健環境部保健行政室)

*健康推進課 健康支援係

〒097-8525

稚内市末広4丁目2-27

TEL:0162-33-3703

*浜頓別支所

〒098-5704

浜頓別町中央北3番地

TEL:0162-33-3703(健康支援係)

*利尻支所 保健師

〒097-0401

利尻町沓形字日出町

TEL:0163-84-2247



令和7年度(2025)年度 こころの健康相談(精神科医)日程表



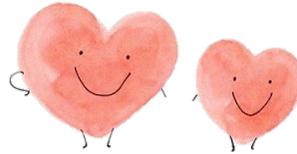
月日	時間	場所	申込み
4/22(火)	13:30~16:00	稚内保健所	4/15(火)
5/21(水) 22(木)	—	利礼地区	5/7(水)
6/12(木)	11:00~15:00	南宗谷地区	5/29(木)
7/8(火)	13:30~16:00	稚内保健所	7/1(火)
8/27(水) 28(木)	—	利礼地区	8/13(水)
9/18(木)	11:30~15:30	枝幸町	9/4(木)
9/30(火)	13:30~16:00	稚内保健所	9/22(火)
10/22(水) 23(木)	—	利礼地区	10/9(水)
11/13(木)	11:00~15:00	南宗谷地区	10/31(木)
1/27(火)	13:30~16:00	稚内保健所	1/10(金)
2/25(水) 26(木)	—	利礼地区	2/5(水)
3/10(火)	13:30~16:00	稚内保健所	3/3(月)

- * **予約制**です。相談を希望される場合は、保健所までご連絡ください。
- * 日時は変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- * 利礼地区の詳細な時間等は、予約状況により決定します。お問い合わせください。
- * 本人からだけでなく、家族や支援者等からも相談することができます。
- * 保健師による相談は随時受け付けています。

自分では気づきにくい「こころの不調」 ～あなたは大丈夫？～

こころの不調

- 気持ちがしずむ
- 楽しいことがない
- どきどきして心細い
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする、怒りっぽい
- 誰もいないのに声が聞こえる



からだの不調

- 体がだるい、疲れがとれない
- 心臓がどきどきする
- 息苦しい、めまいがする
- 頭が痛い、ずっしり重く感じる
- 寝つけない、何度も目が覚める
- 食事がおいしくない、何も食べたくない



生活・行動のみだれ

- 服装の乱れ
- 昼夜逆転、生活が不規則
- 仕事などのミスが増える、ぼんやりしている
- リストカットや抜毛など、自分を傷つける
- 外出したくない、人に会いたくない



* **こころの病気は、誰でもかかりうる病気です。**
こころの病気は障害を通じて 5 人に 1 人がかかるとも言われています。特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

* **こころの病気は回復しうる病気です。**
こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。
こころの病気も、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

* **こころの病気を正しく理解しましょう**
こころの病気は本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。私たちは病気や怪我をした人には「無理しないでね」と、自然に声をかけることができます。こころの病気の人にはどのような声かけをするでしょうか。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

心配なことがあるときは、
ひとりで悩まず
ご連絡ください。



◎令和7年度(2025年度)こころの健康相談日程表◎

1 日程

年	日程	時間	場所	申込〆切
2025	4/22(火)	13:30~16:00	稚内地区(稚内保健所)	4/15(火)
	5/21(水) 22(木)	—	利礼地区(礼文町・利尻町・利尻富士町)	5/7(水)
	6/12(木)	11:00~15:00	南宗谷地区(浜頓別支所)	5/29(木)
	7/8(火)	13:30~16:00	稚内地区(稚内保健所)	7/1(火)
	8/27(水) 28(木)	—	利礼地区(礼文町・利尻町・利尻富士町)	8/13(水)
	9/18(木)	11:30~15:30	南宗谷地区(枝幸町保健福祉センター)	9/4(木)
	9/30(火)	13:30~16:00	稚内地区(稚内保健所)	9/22(火)
	10/22(水) 23(木)	—	利礼地区(礼文町・利尻町・利尻富士町)	10/8(水)
	11/13(木)	11:00~15:00	南宗谷地区(浜頓別支所)	10/30(木)
2026	1/27(火)	13:30~16:00	稚内地区(稚内保健所)	1/13(火)
	2/25(水) 26(木)	—	利礼地区(礼文町・利尻町・利尻富士町)	2/10(火)
	3/10(火)	13:30~16:00	稚内地区(稚内保健所)	3/6(金)

2 嘱託医

市立稚内病院精神神経科医師による相談が可能です。

3 その他

(1) 予約制です。相談を希望する場合は、お住まいの保健所までご連絡ください。

保健所名	所管市町村	電話番号
稚内保健所	稚内市、猿払村、豊富町、幌延町	0162-33-3703 (稚内保健所 健康支援係)
稚内保健所 浜頓別支所	浜頓別町、中頓別町、枝幸町	
稚内保健所 利尻支所	礼文町、利尻町、利尻富士町	0163-84-2247 (利尻支所 保健師)

(2) 天候・予約状況によって、中止することがあります。

(3) 保健師による相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

