

こころの健康のしおり

あなたのまわりに心配な方はいませんか？
気になる方がいましたら、ご相談ください。



北海道帯広保健所

(北海道十勝総合振興局保健環境部保健行政室)
帯広市東3条南3丁目・十勝合同庁舎

<連絡先>

健康支援第二係

☎0155-26-9085

こころの健康相談専用電話

☎0155-21-9110



新得地域保健支所 新得町3条南6丁目 ☎0156-64-5104
 広尾地域保健支所 広尾町公園通南4丁目 ☎01558-2-2191
 本別地域保健支所 本別町北1丁目4-39 ☎0156-22-2108

こころの健康相談窓口

【市町村】	機関	住所	連絡先
帯広市	健康推進課	帯広市東8条南13丁目1番地	0155-25-9721
	保健福祉センター	帯広市保健福祉センター	
音更町	保健センター	音更町新通8丁目5番地	0155-42-2712
	保健センター	音更町保健センター	
士幌町	保健福祉課	河東郡士幌町字士幌西2線167	01564-5-2108
	保健福祉センター	士幌町総合福祉センター	
上士幌町	保健福祉課	河東郡上士幌町字上士幌東3線236番地	01564-2-4128
	保健福祉センター	上士幌町健康増進センター	
鹿追町	保健福祉課	河東郡鹿追町東町4丁目2番地1	0156-66-1311
	保健福祉センター	鹿追町トリムセンター	
新得町	保健福祉課	上川郡新得町3条南3丁目	0156-64-0533
	保健福祉センター	新得町福祉センター「なごみ」	
清水町	保健福祉課	上川郡清水町南3条2丁目1番地	0156-67-7320
	健康推進係	清水町保健福祉センター	
芽室町	健康福祉課	河西郡芽室町東2条2丁目14番地	0155-62-9723
	健康福祉センター	河西郡中札内村西2条南2丁目	0155-67-2321
中札内村	福祉課	中札内村老人保健福祉センター	
	保健福祉課	河西郡更別村字更別190番地1	0155-53-3000
更別村	保健福祉課	更別村福祉の里総合センター	
	保健福祉課	大樹町大樹町曉町8番地1	01558-6-2100
大樹町	保健福祉課	大樹町高齢者保健福祉推進センター「らいら」	
	保健福祉課	広尾郡広尾町公園通南4丁目1番地	01558-2-5122
広尾町	保健福祉課	広尾町健康管理センター	
	保健課	中川郡幕別町本町130番地1	0155-54-3811
幕別町	保健課	幕別町役場	
	保健福祉課	中川郡池田町西3条5丁目2-1	015-572-2100
池田町	保健福祉課	池田町保健センター	
	保健福祉課	中川郡豊頃町茂岩本町125番地	015-574-2214
豊頃町	保健福祉課	豊頃町役場福祉健康係	
	健康管理センター	中川郡本別町北6丁目11番地4	0156-22-2219
本別町	健康管理センター	健康づくり担当	
	福祉課	足寄町福祉課	0156-25-2571
足寄町	福祉課	足寄町足寄町北1条4丁目48	
	保健福祉センター	足寄郡陸別町字陸別東2条3丁目2番地	0156-27-8001
陸別町	保健福祉センター	保健指導担当	
	保健福祉センター	十勝郡浦幌町字北町8番地の1	015-576-5111
浦幌町	保健福祉センター		
	保健福祉センター		

こころの健康相談

こんな心配はありませんか？ご本人やご家族からの相談をお受けします。個人の秘密は守られますので、気軽に御相談ください。

あなたや、あなたのまわりになんか心配ありませんか？

- 不眠が続く
- ささいな事にも悲観的になる
- ひとりを言ったたり、ひとり笑いをする
- 人と会うのを嫌い、閉じこもりがちとなる
- 何となくゆううつで、生きているのがつらい
- 職場の環境や人間関係になじめず、仕事に行くのがつらい
- 思春期の悩みや不登校・ひきこもりに関すること
- 事故等による脳外傷後、性格の変化や生活のしづらさがある
- 家族を自死で亡くし、つらい
- アルコール・薬物・ギャンブル等についての悩み
- その他 心の健康に関すること



保健所では、こころの健康について
次のような活動をしています。

医療・福祉制度等について

障害者自立支援医療（精神通院）

- ・障害者自立支援法により、精神障がいを持ち、継続的に入院によらない精神医療（通院医療）を受ける方が、公費によって医療費の補助を受けることができる制度です。
- ・有効期間：1年以内
- ・自己負担額：世帯収入と症状（高額治療継続者に該当するか否か）によって異なります（世帯とは、ここでは同一健康保険の方を指します）
- ・問合せ・申請窓口～市町村

精神障害者保健福祉手帳

- ・障がいの程度により手帳を交付します。
- ・手帳をお持ちの方は、税制の優遇措置等が受けられます。
- ・問合せ・申請窓口～市町村

そよ風の会

自死で家族を亡くされた方のわちあいの会

- 回数：月1回
- 場所：帯広保健所
- ※ご相談・お問い合わせは帯広保健所健康支援第二係まで。



SOSネットワーク

認知症などで自分の家からなくなったりお年寄りを、すみやかに発見・保護しています。利用については、最寄りの警察署生活安全課へお問い合わせください。

北海道十勝総合振興局保健環境部保健行政室ホームページ

十勝総合振興局保健環境部保健行政室のホームページに、精神保健についての情報を掲載しています。下記のアドレスからご覧下さい。

<http://www.tokachi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hfc>

	医師による面接相談	連絡先	保健師による相談
帯広保健所 (本所)	毎月 第2 火曜日 毎月 第3 金曜日 ※本所 13：30～15：30	(専用電話) 0155-21-9110	(専用電話) 0155-21-9110 月～金曜日 (祝祭日を除く) 8：45～17：00
新得支所	※支所 14：30～15：30		
本別支所	※対象者から希望があった会場で実施します。		
広尾支所	奇数月 第3 金曜日 毎月 第3 金曜日 ※時間は要相談		
	*予約制ですので、電話等でご連絡ください、事前に保健師が内容をお伺いいたします。 *都合により、時間が変更になることがあります。		*電話や面接で随時相談を受けています。