

こころの健康相談 要予約

気分が落ち込んでやる気がでない、眠れない、イライラするなど、こころの問題で悩んでいる人や、その家族の相談を専門医師がお受けします。

相談時間 午後 2 時～ 3 時 30 分

* 予約は 1 週間前までにお願いします。

日 程	会 場	日 程	会 場
4月14日(水)	下館保健センター	10月13日(水)	協和保健センター
5月12日(水)	関城保健センター	11月10日(水)	関城保健センター
6月 9日(水)	明野保健センター	12月 8日(水)	明野保健センター
7月14日(水)	協和保健センター	1月12日(水)	下館保健センター
8月18日(水)	下館保健センター	2月 9日(水)	協和保健センター
9月 8日(水)	明野保健センター	3月 9日(水)	関城保健センター

こころの生活支援相談 要予約

- ・こころの病気を持った人の就労や生活について、精神保健福祉士や保健師などがご相談をお受けします。
- ・相談日は、水曜日の午後です。

こころのケア

- ・こころの病気で通院しながら家庭で過ごしている人が対象となります。
- ・スポーツ、ゲーム、料理、創作活動などを行います。
- ・グループ活動を通して、友達をつくり、生活リズムの立て直し、体力づくりなどを目指しています。
- ・見学を希望する人は、事前にお問い合わせください。

相談等についての秘密は厳守いたします。

メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

パソコンや携帯電話を使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

ご利用の方は下記へアクセスください。
(外部へリンクします)

<https://fishbowlindex.jp/chikusei/>

携帯・スマホは
こちらから



本人モード、家族モードなど
7つのモードがあります。



- * 利用料は無料です。個人を特定されることはありませんので、安心してご利用ください。
- * メンタルヘルスのチェック後には、相談窓口もご覧になれますので、ご利用ください。

ちくせい健康ダイヤル24

24時間電話健康相談サービスご利用案内

年中無休・24時間・無料

0120-08-2941

(お名前と年齢を告げてご利用ください)

ひとりで悩む前に、
まずはお電話ください。

健康相談

医療相談

介護相談

育児相談

メンタルヘルス

医療機関情報



(固定電話・携帯電話から利用できます)

筑西市が委託している医師をはじめ各専門職が電話で相談に応じます。

- * 筑西市にお住まいの人がサービスをご利用になれます。
- * プライバシーは厳守します。ただし、生命の危険など、守秘の限界を超えると判断した場合を除きます。
- * ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。