

# こころの健康相談のご案内

「気分がすぐれない」「落ちこむ日が続く」「最近、眠れない」  
「精神科に行った方がいいか迷っている」「人との関係で悩んでいる」  
「もしかして認知症かな」「お酒がやめられない」  
「地震が起きるたびに強い不安を感じる」「子どもの様子がいつもと違う」など・・・  
ご自身や家族のことで心配に思っている方、悩んでいる方の相談に精神科医や  
精神保健福祉相談員、保健師が応じます（関係機関からの相談も可）。

## [令和6年度日程表] 会場：宮城保健センター

年 月 日 (受付時間)	年 月 日 (受付時間)
5月8日(水) 13時30分から15時30分まで	11月15日(金) 13時30分から15時30分まで
6月12日(水) 13時30分から15時30分まで	12月4日(水) 13時30分から15時30分まで
7月26日(金) 13時30分から15時30分まで	1月15日(水) 13時30分から15時30分まで
8月21日(水) 13時30分から15時30分まで	2月5日(水) 13時30分から15時30分まで
9月3日(火) 13時30分から15時30分まで	3月7日(金) 13時30分から15時30分まで
10月3日(木) 13時30分から15時30分まで	

ひとりで悩まないで相談しましょう。



仙台市こころの健康づくりキャラクター

秘密厳守です。  
予約制ですので必ず事前にお申込みください。

宮城総合支所保健福祉課保健係  
こころの健康相談担当  
電話：392 - 2111（内線）5456