

こころの健康相談のご案内

こころの健康相談

*費用は無料です。
*精神科医による相談となります。

内容	日時	場所
こころの悩み 全般の相談	毎週火曜日	北筑後保健福祉環境事務所 本庁舎（朝倉総合庁舎2階） 住所：朝倉市甘木2014-1
	13:00～15:00	
児童及び 思春期の相談	第4月曜日 (変更の場合あり)	うきは市総合福祉センター (うきは警察署西側) 住所：うきは市吉井町347-1
	13:00～15:00	

☎0946-22-3965

月曜日～金曜日（祝日除く）8:30～17:15にお電話ください。

*保健師による電話相談や来所相談は随時行っています。

精神科医療機関

*50音順

名称	住所	電話番号
朝倉記念病院	朝倉郡筑前町大久保500	0946-22-1011
甘木病院	朝倉市屋永2295-2	0946-22-8111
蒲池病院	小郡市小郡1342-1	0942-72-2007
筑後吉井こころホスピタル	うきは市吉井町216-2	0943-75-3165
本間病院	小郡市三沢526	0942-73-0111

その他クリニック等の
詳細については
下のQRコードより
『社会資源情報一覧』
をご参照ください。



市町村の相談窓口

市町村名(担当課)	電話番号
小郡市 (福祉課 障がい者福祉係)	0942-72-2111(内線442)
うきは市 (福祉事務所 福祉係)	0943-75-4961
朝倉市 (健康課 健康増進係)	0946-22-8571
筑前町 (健康課 健康推進係)	0946-42-6649
東峰村 (住民福祉課)	0946-74-2311
大刀洗町 (健康課 健康支援係)	0942-77-1377



【チラシの問合せ先】

福岡県北筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係

住所：朝倉市甘木2014-1 電話：0946-22-3965 FAX：0946-24-9260

<令和7年度版>

眠れていますか？

こころの自己チェックをしてみましょう。

「なかなか寝付けない」「生きていることさえつらい」等の様々な悩みを抱えてはいませんか？ 悩みごとを一人で抱え込み続けると、こころやからだに負担がかかってきます。



この2週間、ほとんど毎日続いている項目をチェックしましょう！

- ①毎日の生活に充実感がない。
- ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④自分が役に立つ人間と思えない。
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする。
- ⑥不眠が続き、生活に支障がある。
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。

★①～⑤番のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合

★⑥に該当する場合

★⑦に該当する場合

上記★のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や専門機関に相談をしましょう。(表面へ)

