

| 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<br>帯広市保健福祉センター         | 0155-25-9721 |
|            | 音更町保健センター              | 音更町新通8丁目5番地<br>音更町保健センター              | 0155-42-2712 |
|            | 士幌町保健福祉課               | 河東郡士幌町字士幌西2線167<br>士幌町総合福祉センター        | 01564-5-2108 |
|            | 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<br>上士幌町健康増進センター   | 01564-2-4128 |
|            | 鹿追町保健福祉課               | 河東郡鹿追町東町4丁目2番地1<br>鹿追町トリムセンター         | 0156-66-4037 |
|            | 新得町保健福祉課               | 上川郡新得町3条南3丁目<br>新得町福祉センター「なごみ」        | 0156-64-0533 |
|            | 清水町保健福祉課<br>健康推進係      | 上川郡清水町南3条2丁目1番地<br>清水町保健福祉センター        | 0156-67-7320 |
|            | 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 |
|            | 中札内村福祉課                | 河西郡中札内村西2条南2丁目<br>中札内村老人保健福祉センター      | 0155-67-2321 |
|            | 更別村保健福祉課               | 河西郡更別村字更別190番地1<br>更別村福祉の里総合センター      | 0155-53-3000 |
|            | 大樹町保健福祉課               | 広尾郡大樹町暁町8番地1<br>大樹町高齢者保健福祉推進センター「らいふ」 | 01558-6-2100 |
|            | 広尾町保健福祉課               | 広尾郡広尾町公園通南4丁目1番地<br>広尾町健康管理センター       | 01558-2-5122 |
|            | 幕別町保健課                 | 中川郡幕別町本町130番地1<br>幕別町役場               | 0155-54-3811 |
|            | 池田町保健福祉課               | 中川郡池田町西3条5丁目2-1<br>池田町保健センター          | 015-572-2100 |
|            | 豊頃町福祉課                 | 中川郡豊頃町茂岩本町125番地<br>豊頃町役場福祉課健康係        | 015-574-2214 |
|            | 本別町健康管理センター<br>健康づくり担当 | 中川郡本別町北6丁目11番地4                       | 0156-22-2219 |
|            | 足寄町福祉課                 | 足寄郡足寄町北1条4丁目48                        | 0156-25-2571 |
|            | 陸別町保健福祉センター<br>保健指導担当  | 足寄郡陸別町字陸別東2条3丁目2番地                    | 0156-27-8001 |
|            | 浦幌町保健福祉センター            | 十勝郡浦幌町字北町8番地の1                        | 015-576-5111 |



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

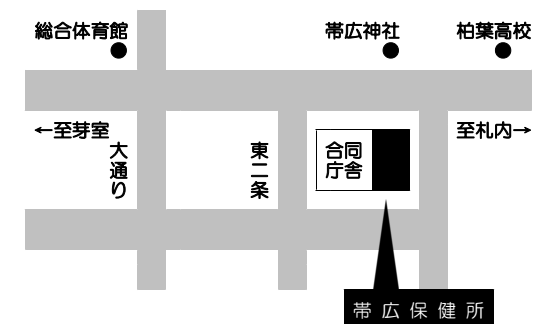
<連絡先>

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

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、あなたのまわりにこんな心配ありませんか？

- 不眠が続く
- ささいな事にも悲観的になる
- ひとり言を言ったり、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



|               | 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<br>(本所) | 毎月 第2 火曜日<br>毎月 第3 金曜日<br>※本所<br>13:30~15:30                                     | (専用電話)<br>0155-21-9110 | (専用電話)<br>0155-21-9110<br>月~金曜日<br>(祝祭日を除く)<br>8:45~17:00 |
| 新得支所          | ※支所<br>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          | 毎月 第3 金曜日<br>*時間は要相談   |                        |   |
|               | * <b>予約制</b> ですので、電話等でご連絡ください。<br>事前に保健師が内容をお伺いいたします。<br>*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<br>相談を受けています。                                   |

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かちあいの会

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がわからなくなったお年寄りを、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>