

# こころとからだの相談

こころとからだのこと、気になるところはありませんか？

健診を受けたけど、結果の見方が分からない  
何に気を付けたら良いのか知りたいな



最近、食欲もないし、眠れない  
どうしたら良いのかな？話を聞いてもらいたい

保健師や管理栄養士が相談に応じます。  
体のこと、食事のこと、そのほか気になること、  
何でもご相談ください！  
電話相談もできます。お気軽にどうぞ。



※下記日程以外にも相談は随時、受け付けています。（事前に要予約）

○ 場所・日時 ※事前に要予約

令和8年度

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
複合施設 こころす 13:00~15:00	13	11	8	6	3	7	5	16	7	8	1	1
	27	25	22	27	17	28	19	30	21	25	15	15
天草西保健福祉 センター 13:00~15:00	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10

○ 相談時間：30分程度

○ お問合せ先

天草中央保健福祉センター（☎ 24-0620）  
天草西保健福祉センター（☎ 75-3301）