

こころ、元気ですか？



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく聴くようになったのではないのでしょうか。こころの病気は、特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。岐阜市では、こころの健康状態が気になるときや病気になったときの相談窓口を開設しております。

こころの相談

精神保健福祉相談員や保健師がこころの健康や地域で生活していくために必要な相談に応じます。裏面の相談窓口をご覧ください。

精神保健相談

専門医師による相談を行います。要予約。お問合せは、下記の地域保健課へ

法律とこころの健康相談会

弁護士と臨床心理士による相談を行います。要予約。お問合せは、下記の地域保健課へ

こころの健康チェック

メンタルヘルスチェックを行いましょう。裏面の「こころの体温計」をご覧ください。



相談窓口

●岐阜市保健所・保健センター

精神保健福祉相談員や保健師などがこころの健康についての様々な相談をはじめ、地域で生活していくために必要な相談などに応じています。来所での相談の場合は、事前にご連絡ください。

名称	所在地	電話	受付時間
岐阜市保健所 地域保健課	都通 2丁目 19番地(1階)	252-7191	月曜日～金曜日 8:45～17:30 (土・日曜日、祝日、年末年始休み)
中保健センター	徹明通 2丁目 18番地 柳ヶ瀬グラスル 35(3階)	214-6630	
南保健センター	茜部菱野 1丁目 75番地 2	271-8010	
北保健センター	長良東 2丁目 140番地	232-7681	

●岐阜県精神保健福祉センター

こころの健康、依存症、ひきこもりなどに関する相談に保健師等が応じています。なお、相談(無料・予約制)は月・水・木・金です。電話による相談も行っています。

名称	所在地	電話	受付時間
岐阜県精神保健福祉センター	鷺山向井 2563-18 (岐阜県障がい者総合相談センター内)	231-9724	月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土・日曜日、祝日、年末年始休み)

名称	電話	受付時間
こころのダイヤル 119番	233-0119	月曜日～金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 (土・日曜日、祝日、年末年始休み)

●岐阜いのちの電話協会

困難や危機にあって、誰にも相談できず、自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見出されることを願いつつ相談に応じています。

名称	電話	受付時間	メール相談
岐阜いのちの電話	277-4343	毎日 19:00～22:00 毎月第1・3土曜日 8:00～19:00	「岐阜いのちの電話協会」のホームページから、メール相談入力画面に入り、必要事項と相談内容を記入して送ってください。
いのちの電話	フリーダイヤル 0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00 毎日 16:00～21:00	



※相談窓口は、原則、土・日曜日、祝日、年末年始は休みです。※予約が必要な場合もあります。※開設時間など変更になる場合があります。詳細についてはHP等でご確認下さい。

こころの体温計

6つのモードでこころの健康チェックをしてみませんか？



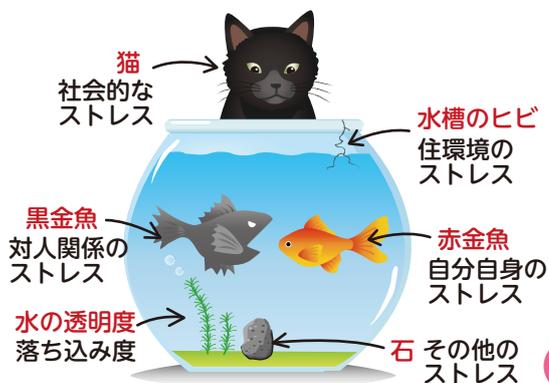
岐阜市 こころの体温計 検索

携帯・スマホはこちらから ▶



岐阜市のホームページからご利用できます。「岐阜市」 「こころの体温計」で検索してください。

パソコンはこちらから ▶ <https://fishbowlindex.jp/gifu/>



本人モード 結果画面(例)

本人モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

家族モード

こころのエンジン

ストレス対処タイプテスト

※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)個人情報の入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。