



それでもこころが元気にならないときは



石川県こころの健康センター

所在地：金沢市鞍月東2-6
電話：076-238-5761
相談日：月～金曜日（祝日を除く）
時間：午前8時30分～午後5時15分

こころの相談ダイヤル

電話：076-237-2700
相談日：月～金曜日（祝日を除く）
時間：午前9時～午後4時

保健福祉センター

| 機関名 | 所在地 | 電話 |
|-----------------|--------------------|--------------|
| 石川県南加賀保健福祉センター | 小松市園町又48 | 0761-22-0796 |
| 加賀地域センター | 加賀市山代温泉桔梗丘2丁目105-1 | 0761-76-4300 |
| 石川県石川中央保健福祉センター | 白山市馬場2-7 | 076-275-2250 |
| 河北地域センター | 河北郡津幡町字中橋口1-1 | 076-289-2177 |
| 石川県能登中部保健福祉センター | 七尾市本府中町ソ27-9 | 0767-53-2482 |
| 羽咋地域センター | 羽咋市旭町コ20番地 | 0767-22-1170 |
| 石川県能登北部保健福祉センター | 輪島市鳳至町島田102-4 | 0768-22-2011 |
| 珠洲地域センター | 珠洲市宝立町鶴島ハ124 | 0768-84-1511 |
| 金沢市駅西福祉健康センター | 金沢市西念3-4-25 | 076-234-5103 |
| 金沢市泉野福祉健康センター | 金沢市泉野町6-15-5 | 076-242-1131 |
| 金沢市元町福祉健康センター | 金沢市元町1-12-12 | 076-251-0200 |

できることはしたけれど、やっぱり元気が出ない。
自分にできることがみつからない。
そんな方は、専門の機関に相談してみましょう。

働いている方の
こころの相談は・・・

石川産業保健推進センター

所在地：金沢市広岡3-1-1
金沢パークビル
電話：076-265-3888
相談日：金曜日
時間：午後1時30分～午後4時

地域産業保健センターの窓口は
地区医師会事務局にあります。
相談等に関しては、まず電話でご確認ください。

地域産業保健センター

| 機関名 | 所在地 | 電話 |
|----------------|----------------|--------------|
| 加賀江沼地域産業保健センター | 加賀市大聖寺菅生口21-57 | 0761-73-1450 |
| 小松能美地域産業保健センター | 小松市本町2-12 | 0761-22-2714 |
| 石川中央地域産業保健センター | 白山市倉光7-122 | 076-275-0795 |
| 中能登地域産業保健センター | 七尾市なぎの浦156 | 0767-52-2297 |
| 奥能登地域産業保健センター | 輪島市河井町15部1 | 0768-22-5457 |

<参考文献>

- (1) 健康づくりのための休養指針（平成6年 厚生省）
- (2) 健康づくりのための睡眠指針検討会報告書（平成15年 厚生労働省）
- (3) ストレスと生きる法（財団法人日本食生活協会）