

令和6年度 健康に関する相談日のご案内

奥出雲町では健康に関する様々な相談に対し、専門職による相談日を開設しています。相談は無料で、どなたでもご利用いただけます。相談時に知り得た個人情報は秘密を厳守します。

●町の相談の予約・お問い合わせ先（相談は全て予約制です）

奥出雲町役場健康福祉課（健康づくり推進1係・2係）

電話：(0854) 54-2781

有線：31-5000（内線5141、5142）



歯と口の健康相談室



健康・栄養相談日

○相談日

場所：役場仁多庁舎

4月18日 ・19日	6月20日 ・21日	8月15日	10月17日 ・18日	12月20日	2月20日
---------------	---------------	-------	----------------	--------	-------

場所：役場横田庁舎

5月16日	7月18日	9月19日	11月21日	1月16日	3月21日
-------	-------	-------	--------	-------	-------

○相談時間 10:00～12:00



＜歯と口の健康相談室＞

○担当スタッフ

歯科口腔外科相談医 原田利夫氏

○内容

口内炎や口臭などの症状、噛みにくさや入れ歯のトラブル、正しいケアの仕方など、歯科医師が相談に応じます。

必要な場合は、医療機関を紹介します（紹介状を発行します）。

＜健康・栄養相談日＞

○担当スタッフ

保健師、管理栄養士

○内容

「健診結果が気になる」「食事のバランスをチェックして欲しい」「離乳食の進め方がわからない」など、食事や健康に関するちょっとした悩みに応じます。

なお、様々な測定や、歯と口の健康相談も同時に受けることができます。身体の状態と食べる力（口の健康）も合わせてみることで、フレイル予防や生活習慣病予防につながります。相談日以外にも随時対応しています。お気軽にご連絡ください。



体組成の測定ができます！

裏面にも相談日のお知らせがあります



こころの健康相談日

○相談日

4月8日	5月13日	6月3日	7月1日	8月5日	9月2日
10月7日	11月11日	12月2日	1月20日	2月10日	3月3日

○場所 役場仁多庁舎

○相談時間 14:00～15:00

<こころの健康相談日>

○担当スタッフ

臨床心理士 高橋雅代氏

○内容

仕事や家庭でのストレス、自分の性格、お酒に関する問題など様々な
“こころの悩み”に、心の専門家「臨床心理士」が相談に応じます。



その他の主な相談窓口

ストレスが長期間続くと、メンタルヘルスの不調をまねく恐れがあります。ひとりで悩まずに信頼できる人や公的な機関に相談してみましょう。困りごとが複数ある方も、担当課・機関で連携してご相談に応じますので、下記相談窓口へお気軽にご相談ください。

相談内容	相談窓口	電話
こころの相談	雲南保健所	42-9642
	奥出雲町健康福祉課健康づくり推進 1 係・2 係	54-2781
アルコールによる相談	雲南保健所	42-9642
	奥出雲町健康福祉課健康づくり推進 1 係・2 係	54-2781
思春期・青年期こころの相談	雲南保健所	42-9642
消費生活相談	奥出雲町住民課	54-2510
児童・生徒いじめ相談	奥出雲町教育委員会教育魅力課	52-2672
子育て相談	奥出雲町こども家庭センター	54-2504
児童虐待相談	(奥出雲町こども家庭支援課)	
生活保護、生活困窮相談	奥出雲町福祉事務所	54-2541
ひきこもり相談		
障がいに関する相談		
DV に関する相談		
高齢者の介護・虐待に関する相談	奥出雲町地域包括支援センター	54-2512
高齢者の健康不安	奥出雲町健康福祉課健康づくり推進 1 係・2 係	54-2781