

金沢市 こころの健康相談（要予約）

福祉健康センターでは、精神科医や心理士によるこころの健康相談を開設しています。事前にお問い合わせください。



かなざわ こころのマップ

こころの健康に関する相談先や精神科・心療内科の医療機関を紹介しています。



かなざわ こころのポータルサイト よりそうなかま

石川県内の精神疾患をもつ家族、セクシャルマイノリティなどの悩みを抱えている方々に寄り添う自助グループ（家族会、居場所活動、学習会など）を掲載しています。



女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修 ライフステージごとの女性の悩みに専門職が回答していたり、気になる病気のセルフチェックもあります。



はじめようプレコンセプションケア

性や妊娠の悩み、DVなどの正しい知識や相談窓口が掲載されています。



SNS 相談窓口



まもろうよ こころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>



SNSやチャットによる相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

編集・発行 金沢市駅西福祉健康センター TEL 076-234-5103
金沢市泉野福祉健康センター TEL 076-242-1131
金沢市元町福祉健康センター TEL 076-251-0200

監修 石川産業保健総合支援センター
所長（精神科医） 小山 善子

女性の メンタルヘルス

知って
おきたい！

女性の悩みは、世代やライフスタイルによってさまざま・・・

最近、イライラしたりモヤモヤしたり
悩んでいることはありませんか？



女性に起こりやすい病気・トラブルは、 年齢とともに変化します

女性のライフステージごとの健康は、**女性ホルモン**
(エストロゲン等) やライフイベントによる環境や役割
の変化が深く関わっています。

女性ホルモンの分泌量は、
20~30代にピークとなり、
30代半ばから減少し更年期
には急激に減少します。

エストロゲン ● 子宮内膜を増殖し妊娠の準備をする
● 自律神経を安定させる など

うつ

月経前症候群 (PMS)
月経前不快気分障害 (PMDD)

更年期障害

摂食障害 (拒食・過食)

甲状腺の病気

生活習慣病

骨粗鬆症

子宮内膜症・子宮筋腫

乳がん

子宮体がん

子宮頸がん

ライフイベント

小児期

思春期

性成熟期

更年期

老年期

結婚

妊娠・出産

育児

介護

進学

就職

仕事の責任や役割の変化／転職／家事・育児との両立

退職

早めの相談がカギ!

女性特有の健康問題

月経前不快気分障害(PMDD)

月経前症候群(PMS)の中でも特にこころの不調が著しく日常生活や社会生活にも支障をきたしている状態を月経前不快気分障害(PMDD)といいます。

月経前は、**ホルモンバランスの変化**で些細なことにイライラしたり、気分が落ち込みがち。一般的には月経が終われば症状はなくなりますが、**月経後も不快感が続く場合は月経前不快気分障害(PMDD)の可能性があります。**

産後うつ

出産後、なぜか憂鬱になったり涙がとまらなかったり・・・

出産によるホルモンの変動や、慣れない育児、睡眠不足などが原因で多くは1週間程度で自然に治りますが、**それ以上続く場合は「産後うつ」の可能性があります。**

更年期うつ

エストロゲンが少なくなってくる更年期には、多くの女性が、のぼせや発汗、動悸、頭痛などの症状を経験します。

気分の落ち込みや、何もやる気が起きないなど抑うつ症状が強くなると、更年期うつになる場合もあります。

女性のうつは男性より多い

100人のうち6人ほどが一生の間にうつ病を経験するとされています。

また、女性は男性の1.6倍も多いことも知られています。



うつ病自己チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 今の仕事には向いていない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 寝つきが悪くなったり、朝早く目が覚めたりして、よく眠れない
- ☐ 食事がおいしくない、食欲が低下している

上に挙げた状態のうち**2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持ちになったり毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性があります。

一人で抱え込まずに相談してください。

相談窓口一覧

各福祉健康センターでは、保健師による健康相談を
随時行っておりますので、お気軽にご相談ください

	相談窓口	電話番号	相談日時
いのちの健康	金沢市駅西福祉健康センター	076-234-5103	
	金沢市泉野福祉健康センター	076-242-1131	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)
	金沢市元町福祉健康センター	076-251-0200	
	石川県こころの健康センター	076-238-5750	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)
	石川産業保健総合支援センター ・働く人のこころの相談室	076-265-3886	月～金 13:30～16:30 ※ただし、木曜は9:00～12:00も 相談可(祝日等除く)
働くための支援	金沢公共職業安定所(ハローワーク金沢)	076-253-3030	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)
	金沢障害者就業・生活支援センター	076-231-0800	月～金 9:00～17:30(祝日等除く)
	石川障害者職業センター	076-225-5011	月～金 8:45～17:00(祝日等除く)
	若者サポートステーション石川	076-235-3060	月～金、第2・4土曜 9:00～18:00(祝日等除く)
	ヤングハローワーク金沢(35歳未満)	076-261-9453	月～金 9:00～18:00(祝日等除く)
お金について	マザーズハローワーク金沢 (子育てと仕事の両立)	076-261-0026	月～金 9:00～18:00(祝日等除く)
	石川労働局総合労働相談コーナー (職場のトラブルなど)	076-265-4432	月～金 9:30～17:00(祝日等除く)
	金沢市近江町消費生活センター	076-232-0070	月～金・第3日曜 9:00～17:00(祝日等除く)
	金沢弁護士会(法律相談)	076-221-0242	相談は予約制 (予約受付時間 月～金 9:00～16:30)
	石川県司法書士会 (へるぶねっといしかわ無料相談)	076-292-8133	月～金 13:00～16:00(祝日等除く)
生活の安全	法テラス石川	0570-078349	相談は予約制 (予約受付時間 月～金 9:00～17:00)
	金沢市役所生活支援課(生活保護)	076-220-2292	月～金 9:00～17:45(祝日等除く)
	金沢自立生活サポートセンター	076-231-3720	月～金 9:00～17:45(祝日等除く)
	警察相談専用電話(石川県警察本部)	#9110 076-225-9110	月～金 9:00～17:45(祝日等除く) 土日祝日及び時間外で急を要する 場合は076-225-0110
	金沢中警察署 金沢東警察署 金沢西警察署	076-222-0110 076-253-0110 076-266-0110	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)

	相談窓口	電話番号	相談日時
いのち・性の悩み	金沢こころの電話	一般	076-222-7556 月～水 18:00～21:00 木・金 18:00～23:00 土曜 15:00～23:00 日曜 9:00～23:00 ※祝・振替：曜日に準ずる
		高齢者	076-260-7272
	石川県こころの相談ダイヤル		076-237-2700 月～金 9:00～17:00(祝日等除く)
			0570-783-780 平日 17:00～翌日 9:00 土日・祝日 0:00～24:00
	いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌日 8:00
いじめ・思春期・不登校	金沢市ダイバーシティ人権政策課 (LGBT相談)	076-220-2095	第4木曜 14:00～16:00 (第4木曜が祝日の場合は第3木曜) ※事前予約優先
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
	いじめ110番(石川県警察本部)	0120-61-7867	24時間
	金沢市教育プラザいじめ電話相談	076-243-1019	月～金 9:00～21:00
	金沢市教育プラザおはなし電話	076-243-0874	土日祝 9:00～17:00
DV・性暴力被害	パパママ・ホットライン	076-214-5666	火～金 10:00～15:00
	家庭教育電話相談(石川県教育委員会)	076-263-1188	月～土 9:00～13:00(祝日等除く)
	金沢市こども相談センター (金沢市児童相談所)	養育・非行など 虐待通報 076-243-4158 076-243-8348	月～金 9:00～17:45(祝日等除く) 24時間
	子どものなやみごと相談(金沢弁護士会)	076-221-0831	木曜 12:30～16:30(祝日等除く)
	金沢市女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター)	076-220-2554	月～金 9:00～17:00(祝日等除く)
	石川県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	電話相談	076-221-8740 月～金 9:00～17:00 土日祝 9:00～16:00
		面接相談	#8008 076-223-8655 月～金 9:00～17:00(祝日等除く)
	いしかわ性暴力被害者支援センター (パープルサポートいしかわ)	#8891 076-223-8955	月～金 8:30～17:15(祝日等除く) ただし、緊急医療などの緊急を要する 場合は、24時間 365日対応
	性被害110番(石川県警察本部)	#8103 0120-010-783 076-225-0281	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)
	女性の権利110番(金沢弁護士会)	076-214-8299	水曜 12:30～14:30