

よかったら  
話してね

眠れて  
いる？

何か悩んで  
いる？

誰かに話すことで

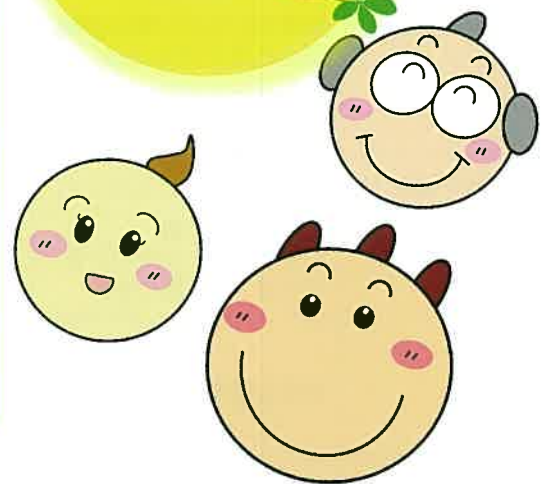
ほ

っとできるかもしれません

# 周南市 困りごと相談窓口

最近つらそう  
だけど  
大丈夫？

食欲は  
どう？



区分	相談内容	相談先	電話番号等連絡先	相談日・受付時間等
こころの健康 に関すること	こころの相談会	周南市役所 健康づくり推進課	0834-22-8553	偶数月 13:00~15:00 (事前に要予約)
	「生きることがつらい」と悩んでいる ご本人やその家族の相談	いのちの情報ダイヤル“ <sup>きずな</sup> 絆” (山口県精神保健福祉センター内)	083-902-2679	火・金(祝日、年末年始を除く) 9:00~11:30 13:00~16:30
	精神科受診など 早急な対応に関するご相談	こころの救急電話相談 (県立こころの医療センター内)	0836-58-4455	24時間
	心の健康全般	心の健康電話相談 (山口県精神保健福祉センター内)	083-901-1556	平日 9:00~11:30 13:00~16:30
	心の健康全般	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	平日 8:30~17:15
	心の健康相談 (精神科医師による)	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	奇数月第4火曜 13:00~15:00 (事前に要予約)
	自殺予防 いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556 (毎月10日 午前8時~翌日午前8時) IP電話 03-6634-7830 (有料) <a href="https://www.inochinodenwa.org">https://www.inochinodenwa.org</a> (全国いのちの電話一覧) 山口いのちの電話 (年中無休) 0836-22-4343 (16:30~22:30)	