



眠れない日が続いていませんか？



2週間以上の不眠が休日を含め毎日続くときは「うつ」のサインかもしれません。
 「たかが眠れないくらいで・・・」と思わず、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してください。
 うつ病は治りにくい病気とされているかもしれませんが、継続する不眠の早期発見が、うつ病の早期発見・
 早期治療、ひいては自殺予防につながります。

●精神科・心療内科クリニック

病院名	住所	電話番号
岸本医院	周南市久米東神女 3201-1	0834 26-2191
ふじもと メンタルクリニック	周南市有楽町 23	0834 33-3111
原田医院	周南市古川町 9-8	0834 62-1500
増本クリニック	柳井市天神 18-9	0820 23-3121
あきよし心療内科 クリニック	光市虹ヶ浜 3-16-30	0833 74-1177
のぞみ医院	下松市望町 1-9-10	0833 45-0550
三好クリニック	防府市東三田尻 1-3-13	0835 25-1020

●精神科病院

病院名	住所	電話番号
徳山静養院	周南市五月町 13-1	0834 31-1734
泉原病院	周南市泉原町 10-1	0834 21-4511
恵愛会 柳井病院	柳井市柳井 1910-1	0820 22-1002
大田病院	光市島田 5-3-1	0833 77-0621
防府保養院	防府市岩畠 1-2-1	0835 38-0535
防府病院	防府市大字高井 961	0835 22-0759

●SNSによる相談先

 こころのLINE相談@やまぐち
 (山口県健康増進課)

● 毎日：18時～22時



 LINE

 NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談

● 月・水・木・金・土：10時～22時(21時30分まで受付)
 メール相談は24時間受付しています。




 LINE

 NPO法人 あなたのいばしょ

誰でも無料・匿名で利用できる
 チャットです。

● 24時間365日



 チャット



発行：周南市健康づくり推進課(徳山保健センター内)
 (この情報は、令和5年3月現在のものです)

