

気持ちも伝えて こころをらくに元気にしよう



まじ、上がつて
いきないな

悩みをひとりでかかえこんでいませんか？
だれかに相談したことはありますか？

こんなことはありませんか

人に会いたくない

気がない 食欲がない 疲れている

眠れない 身体の不調が続く

生きていても意味がないと思う

なにをするにもおっくう 朝からすっきりしない

最近、いつもイライラする



仕事のこと、家庭のこと、人間関係のことなど…。

まずは、ご相談ください。

丹波市では、あなたの悩みに相談窓口を紹介しています。

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

こころの体温計



QRコード

こちらから
携帯電話で
ご利用いた
できます。



<https://fishbowlindex.jp/tamba/>

パソコンはこちらからご利用いただけます。

お問合せ先

丹波市氷上保健センター TEL 0795-82-4567



丹波市における各種相談

本人やご家族の様々な相談に応じています。
困ったこと、悩んでいることをお話しください。
きっと心は楽になり、元気が出てきます。



こころと体の相談

- ホットライン
丹波市健康課 TEL0795-82-4707 月～金 8:30～17:15
(専用)
- 夜間健康相談
TEL0120-737-180 毎日19:00～24:00まで
(フリーダイヤル)
- 心と体の保健相談
丹波健康福祉事務所 TEL 0795-73-3653 月～金 9:00～12:00
13:00～17:00
- 兵庫県いのちと心の
サポートダイヤル TEL 078-382-3566 月～金 18:00～翌8:30
土、日曜日・祝日24時間
- 兵庫県こころの健康
電話相談 TEL 078-252-4987 火～土 9:30～ 11:30
13:00～15:30

青少年

- 丹波市家庭児童相談室 TEL 0795-70-0816 月～金 8:30～17:15

老人介護

- 丹波市地域
包括支援センター TEL 0795-74-0368 月～金 8:30～17:15

消費生活・多重債務

- 丹波市消費生活センター TEL 0795-82-1532 月～金 8:30～17:15
- 兵庫県丹波
消費生活センター TEL 0795-72-0999 火～金 9:00～17:15

人権法律

- 神戸地方法務局
柏原支局 TEL 0795-72-0176 月～金 8:30～17:15

こころの専門医療機関 (精神科・心療内科)

- 香良病院 TEL 0795-82-7121 月火水金土 9:00～12:00
- 大塚病院 TEL 0795-82-7534 火・木・土 9:00～12:30
- カドノ診療所 TEL 0795-82-3636 月火水金 9:00～12:00
16:30～19:00
木・土9:00～12:00

※事前に受付時間等の確認をしてください。

資料に対する問合せはこちらへ
丹波市健康課 TEL 0795-82-4567

