

# こころの相談窓口

まずは電話してください

♥西宮市保健所 健康増進課  
0798-26-3160  
平日 9:00~17:30

♥西宮こころのケアセンター  
0798-35-5066  
平日 9:00~11:30  
13:00~16:30



家族、友人、  
かかりつけ医に  
相談してください



「うつ」になると、眠れない  
日が続き、全身がだるくて、  
食欲もなくなるなど、体調が  
悪くなります

気力や頑張りで克服するのは  
困難です

## 「うつ」かも



もしかしたら、  
それは・・・

- ✓ 眠れない日が続いている
- ✓ 疲れているのに、2週間以上
- ✓ 食欲がない、または過食気味
- ✓ 好きなことに興味がなくなる
- ✓ 集中できない
- ✓ 気分が落ち込む



こんなことは  
ありませんか？

つらい、眠れない  
もう疲れた、...



お問い合わせ

♥西宮市保健所健康増進課  
0798-26-3160  
平日 9:00~17:30

平成27年3月作成