

To
大切なあなた



あなたの悩みを
話せる場所があります

HEART LETTER



From 西宮市観光キャラクター 「みにやっこ」
「みやたん」

気づく つながる 支える いのち

あなたも応援したい
"生きる道"を一緒に探そう



✓ 西宮市自殺対策事業
ホームページ



✓ 西宮市
こころの体温計

こころの相談窓口



● 西宮市保健所 健康増進課
平日 9:00～17:30

☎ 0798-26-3160

● 西宮市 こころのケア相談
平日 9:00～11:30/13:00～16:30

☎ 0798-35-5066

● 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル
平日 18:00～翌 8:30/土・日・祝 24時間

☎ 078-382-3566

● よりそいホットライン
24時間 / 外国語での相談も可

☎ 0120-279-338

勇気を出してお話してください。

西宮市保健所 2020年8月現在