

こころの健康だより

～あなたの悩みを話してみませんか？～

「不安や心配があるけど、誰に相談した
らいいかわからない」等、こころの不調
はありませんか？
ひとりで抱え込まず
お気軽にご相談ください。



*** 生きるのがつらい
家族や友人が心配
気持ちを整理したい**

▶ 大分のちの電話

毎日24時間対応
☎097-536-4343

▶ こころの電話

こころとからだの相談支援センター

9～12時・13時～16時
(月～金)
☎097-542-0878

*** うつなどの心の病
アルコール依存症
に関する相談**

▶ 中部保健所由布保健部

● 精神科医師による相談（要予約）

毎月第3火曜 14時～16時

● 保健師による相談

月～金曜、8時半～17時15分

☎097-582-0660

▶ 由布市役所 健康増進課

月～金曜、8時半～17時

☎097-582-1120