



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

心の健康編

こころのカゼ、ひいていませんか？

こんなことはありませんか？

- ☑ 今まで興味があったことに関心が持てなくなった
- ☑ 食欲がなく体重が減った
- ☑ 夜眠れない、寝ても熟睡できない

こんな時は？

毎日規則正しく過ごすことは、気分を安定させることにつながります



それでも辛かったら、まずはご相談ください



あつぎ健康相談ダイヤル24

☎0120-31-4156
(24時間無休)

メンタルヘルス相談
(健康づくり課)

☎046-225-2201
(8時30分-17時15分)
月～金曜(祝日年末年始を除く)

