

生涯「健幸」なまちながと
イメージキャラクター
「さっちー」

あなたの抱えている悩み 相談してみませんか？



こころとからだの健康相談

☎ 0837-23-1133

相談時間 月～金（祝祭日を除く）8：30～17：15

※長門市保健センター保健師による相談窓口です。

来所での相談は**事前予約**をお勧めします。



健康相談LINE予約申込

長門市公式LINEを用いて、事前に予約申込ができます。
保健師が対応可能な日時を調整のうえ連絡いたします。



その他相談機関

こころの相談をしたい

山口県長門健康福祉センター
電話 0837-22-2811
月～金（祝祭日を除く）8：30～17：15

生活問題でお困りの方

長門市役所 市民相談班
電話 0837-23-1299
月～金（祝祭日を除く）8：30～17：15


どこに相談するとよいか
わからない福祉の相談

長門市役所 福祉総合相談窓口
電話 0837-27-0035
月～金（祝祭日を除く）8：30～17：15

～裏面に続く～



その他相談機関一覧

相談先	内容・受付時間	電話番号	
多重債務相談窓口 (長門法律相談センター) 予約制	毎週火曜日(前日までの要予約) 13:00~15:00	0838-24-0500 (萩・長門共通番号)	
こころの健康相談 (山口県長門健康福祉センター) 予約制	精神科医等による相談 偶数月:第2月曜日 14:00~16:00 奇数月:第3金曜日 14:00~16:00	0837-22-2811	
心の健康相談電話 (山口県福祉総合相談支援センター)	心の健康全般に関する電話相談 月~金(祝日・年末年始を除く) 9:00~11:30、13:00~16:30	083-901-1556	
いのちの情報ダイヤル“絆” (山口県福祉総合相談支援センター)	「生きることがつらい」と悩んでいる方や そのご家族の電話相談 火・金(祝日・年末年始を除く) 9:00~11:30、13:00~16:30	083-902-2679	
日本いのちの電話 連盟	自殺予防いのちの電話 (フリーダイヤル)	年中無休 16:00~21:00 ※毎月10日は8:00~翌11日8:00	0120-783-556
	山口いのちの電話	年中無休 16:30~22:30	0836-22-4343
こころの救急電話相談 (山口県立こころの医療センター)	精神科受診など早急な対応に関する電話相談 24時間対応	0836-58-4455	
こころのLINE相談@やまぐち (LINEアカウント名)	心の悩みをSNS(LINE)で相談できる窓口 (対象:山口県内在住者) 月~土 17:00~22:00 日 17:00~23:00 9・3月毎日 17:00~23:00	こちらを 読み取って ください 	

身近な人に最近こんな様子はありませんか？

- 以前とくらべて表情が暗く、元気がない
- 身体の痛みや倦怠感といった体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えてきた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えてきた
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた

あなたの声を待っている人がいます

あれ?いつもと違う?

3月は自殺対策強化月間
9/10~16は自殺予防週間!



元気なさそうかな?