

# こころの健康を守るために

ひとりで悩まず、  
相談しよう。



## 相談する

どうしても気持ちが前に向かない、つらい、悲しい気持ちがずっと続いている、問題はハッキリしているのだけどどうしたらよいか分からない、そういった場合は相談機関に相談しましょう。まずはお気軽にご相談ください。

### 広島県内の相談機関

種別	窓 口	電話番号	受付時間等
こころの健康	広島こころのケアチーム	082-885-8905	平日 9:00 ~ 17:00
	広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051	平日 9:00 ~ 17:00
	西部保健所【大竹市、廿日市市】	0829-32-1181	平日 8:30 ~ 17:15
	西部保健所広島支所【安芸高田市、安芸郡、山県郡】	082-513-5521	平日 8:30 ~ 17:15
	西部保健所呉支所【江田島市】	0823-22-5400	平日 8:30 ~ 17:15
	西部東保健所【竹原市、東広島市、大崎上島町】	082-422-6911	平日 8:30 ~ 17:15
	東部保健所【三原市、尾道市、世羅町】	0848-25-4640	平日 8:30 ~ 17:15
	東部保健所福山支所【府中市、神石高原町】	084-921-1311	平日 8:30 ~ 17:15
	北部保健所【三次市、庄原市】	0824-63-5181	平日 8:30 ~ 17:15
	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731	平日 8:30 ~ 17:00
	呉市東保健センター	0823-71-9176	平日 8:30 ~ 17:15
	呉市西保健センター	0823-25-3542	平日 8:30 ~ 17:15
	福山市保健所	084-928-3421	平日 8:30 ~ 17:15
	広島いのちの電話	082-221-4343	24 時間
	広島こころの電話	082-892-9090	平日(月・水・金) 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:30
	よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間
広島県精神科救急情報センター	082-892-3600	24 時間	
法律	【法テラス】震災 法テラスダイヤル	0120-078-309	平日 9:00 ~ 21:00、土曜 9:00 ~ 17:00
その他の相談	西部子ども家庭センター	082-254-0381	平日 8:30 ~ 17:15
	東部子ども家庭センター	084-951-2340	平日 8:30 ~ 17:15
	北部子ども家庭センター	0824-63-5181	平日 8:30 ~ 17:15
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24 時間
	西部子ども家庭センター (女性・DV相談)	082-254-0391	平日 10:15 ~ 17:00
	東部子ども家庭センター (女性・DV相談)	084-951-2372	平日 10:15 ~ 17:00
	北部子ども家庭センター (女性・DV相談)	0824-63-5181	平日 10:15 ~ 17:00
	広島県生活センター (多重債務・消費生活相談)	082-223-6111	平日 9:00 ~ 17:00
	広島県生活センター (県民相談)	082-223-8811	平日 9:00 ~ 17:00
	広島県労働相談コーナーひろしま	0120-570-207	平日 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00
	広島県労働相談コーナーふくやま	0120-570-237	平日 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00
	広島県発達障害者支援センター	082-490-3455	平日 9:00 ~ 17:00
	広島市児童相談所	082-263-0694	平日 8:30 ~ 17:15
	広島市発達障害者支援センター	082-568-7328	平日 8:30 ~ 17:15
	広島県認知症電話相談	082-553-5353 082-569-6501	平日：火 13:00 ~ 16:30 平日：木 13:00 ~ 16:30
広島県若年性認知症サポートルーム	082-298-1034	平日 9:00 ~ 17:00	

このほか、様々な相談窓口があります。詳しくは広島県のホームページをご覧ください。

広島県 健康福祉局 健康対策課 TEL.082-513-3069

この冊子は、熊本県のご厚意により、熊本県発行のパンフレット「くまモンと、前へ」を参考に作成しました。

こころの健康を守るために