

ひとりで悩まず 早めに相談を！！

心の健康と体の健康は密接にからみ合っています。

心がつらいと感じた時は、早めに身近な人や専門の相談窓口等に相談しましょう。

また身近な人の心の不調に気づいたときも、ゆっくりと話を聞き、病院や専門の相談窓口等の存在を伝え、あせらず温かく見守りましょう。

相談内容	相談窓口	電話番号
心の健康・精神保健に関すること 	大洲市健康増進課	0893-23-0310
	長浜保健センター	0893-52-3055
	肱川保健センター（肱川・河辺地区）	0893-34-2340
	八幡浜保健所 健康増進課 精神保健係	0894-22-4111 (内線 287. 288)
	こころのダイヤル（愛媛県心と体の健康センター）	089-917-5012
	大洲市障がい者基幹相談支援センター	0893-24-1758
	障害者相談支援事業所 TSUNAGU～つなぐ～	0893-23-9366
自殺予防・心の悩みに関すること 	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
	#いのち SOS	0120-061-338（無料）
	よりそいホットライン（24 時間対応）	0120-279-338（無料）
	いのちの電話 （日本いのちの電話連盟）	0120-783-556（無料）
	愛媛いのちの電話	089-958-1111
	こころといのちのほっとダイヤル	0120-188-556（無料）
	NPO 法人こころ塾	089-931-0702
心の病気の治療に関すること （八幡浜保健所管内） 	いんなみ神経内科（大洲市）	0893-24-0700
	こころのクリニック 永松心療内科（大洲市）	0893-24-2424
	平成病院（大洲市）	0893-24-2138
	真網代くじらリハビリテーション病院（八幡浜市）	0894-28-1123
	チヨダクリニック（八幡浜市）	0894-23-0011
	双岩病院（八幡浜市）	0894-22-4355
	松多クリニック（西予市）	0894-62-6655
多重債務・消費生活に関すること 	大洲市社会福祉協議会（心配事相談所）	0893-23-0313
	愛媛県消費生活センター	089-925-3700
	大洲市消費生活相談窓口	0893-24-1790
	消費者ホットライン	188（全国共通）
	愛媛弁護士会法律相談センター	089-941-6279
	日本司法支援センター法テラス・サポートセンター	0570-078374

【大洲市健康増進課：R8.4.1 現在】