

からだ
の悩み

こころ
の悩み

お金や生活
の悩み

無料相談

秘密厳守

下記の専門家が相談に応じます。

弁護士・臨床心理士・薬剤師・産業カウンセラー・フェミニスト
カウンセラー・アルコール等相談支援専門員・消費生活
相談員・保健師など



長岡市いのちの総合相談会

日時 3月2日(金)
午前9時30分～12時

会場 長岡市健康センター

(さいわいプラザ2階 幸町2丁目1番1号)

申込 2月26日(月)まで
受付時間8時30分～17時15分
長岡市健康課 TEL39-7508

～3月は自殺対策強化月間です～

死にたい 消えたい

眠れない

食欲が
ない

何もかも
おっくう
を感じる



飲酒量が
増えた

そんな状態が2週間以上続いたら
“うつ” かもしれません。

一人で抱え込まずに、早めにかかりつけ医や、心療内科、精神科などに受診しましょう。

保健師が相談に応じます。お気軽にお電話ください。月～金(8:30～17:15)

長岡市健康課 ☎39-7508

中之島支所市民生活課	☎0258-61-2015	和島支所市民生活課	☎0258-74-3113
越路支所市民生活課	☎0258-92-5011	寺泊支所市民生活課	☎0258-75-3114
三島支所市民生活課	☎0258-42-2246	栃尾支所市民生活課	☎0258-52-5836
山古志支所市民生活課	☎0258-59-2333	与板支所市民生活課	☎0258-72-3190
小国支所市民生活課	☎0258-95-5900	川口支所市民生活課	☎0258-89-3112

～3月は自殺対策強化月間です～