

# こころの健康相談

あなたはひとりで悩んでいませんか？  
ひとりで悩まないでお気軽にご相談下さい！！  
相談することで道がひらけるかもしれません。

心も  
からだも  
はつらつと



健康ふっさき21

福生市健康づくり推進員の会

内容により、市役所等の専門部署や専門家  
をご紹介します

〈お問い合わせ先〉

福生市保健センター

月～土 8:30～17:15

水のみ 8:30～20:00

電話；042-552-0061

〈主な相談窓口〉

こころの相談

・東京都夜間こころの電話相談 17～21時半

(電話；03-5155-5028)

・西多摩保健所 月～金 9～17時

(電話；0428-22-6141)

・いのちの電話 24時間

(電話；03-3264-4343)

もちろんプライバシーは厳守します  
お気軽にご利用ください。

# ストレス



趣味を生かして  
気分転換を  
はかりましょう

ぐっすり眠って  
疲れた脳や身体を  
癒しましょう

