

こんな状態が ここ2週間続いていませんか？

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
- ☐ 自分が役に立たないと感じる
- ☐ わけもなく疲れたように感じる



あなたのまわりに
こんな人がいたら
相談してください



2つ以上あてはまる時

こころが疲れているのかも

相談してみませんか

相談機関	連絡先	時間
氷見市健康・医療対策課	0766-74-8414	平日 8:30～17:00
富山県高岡厚生センター 氷見支所	0766-74-1780	平日 8:30～17:00
富山県こころの電話 24時間相談可能	076-428-0606	平日日中 9:30～17:00
	0570-074-333 ※ たゞ 利用の料金がかかります。	夜間・休日

その他の相談機関については

タッチハート

検 索



氷見市健康・医療対策課(いきいき元気館内)

