

眠れないときは、一人で悩まず、 専門機関に相談を

◆最寄の足立区保健センター等へ 月～金 8:30～17:00
江北保健センター ☎03-3896-4011
※「すこやかプラザ あだち」内に令和7年移転予定
千住保健センター ☎03-3888-4278
竹の塚保健センター ☎03-3855-5093～4
中央本町地域・保健総合支援課 ☎03-3880-5352
東部保健センター ☎03-3606-4171

◆東京都立精神保健福祉センター
☎03-3844-2212 月～金 9:00～17:00

◆東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～
☎0570-087478(はなしてなやみ) 12:00～翌朝5:30(年中無休)

◆よりそいホットライン (あらゆる相談)
☎0120-279-338 24時間 (年中無休)

◆SNS相談案内
LINE・チャットによる相談

まもろうよこころ

検索



気づく つながる いのちを守る 足立区 ▲

こころとからだの健康づくり課

☎03-3880-5432 FAX03-3880-5602

気づく つながる いのちを守る



あなたの大切な人 眠れていますか？

※特に表記がない限り、原則として祝日・年末年始を除きます。

令和6年6月発行

寝つきが悪い

夜中に目が覚める

疲れているのに 2週間以上眠れない… って、「うつ」のサインかも？

朝早く目が覚める

食欲がない

だるい

