

眠れない つらい もう疲れた...

☎ まずは電話してください

西宮市保健所 健康増進課

平日 9:00~17:30



0798-26-3160

西宮こころのケアセンター

平日 9:00~11:30 13:00~16:30

0798-35-5066

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

平日 18時~翌8時30分 土・日・祝 24時間

078-382-3566

西宮市保健所 2015年3月現在