



働き盛りの  
あなたへ…

眠れていますか？

疲れているのに2週間以上  
眠れない日が続いている

夜中に度々目を覚ます

こんな症状は「うつ」かも!?

広島市

平成22年度

## 相談できる窓口があります

心の健康について  
のご相談は…

広島市精神保健福祉センター

☎082-245-7731

(月～金曜日 8:30～17:00 / 休日等を除く)

広島いのちの電話

☎082-221-4343

(24時間受付・年中無休)

こころの電話

☎082-892-9090

(月～金曜日 / 休日等を除く  
9:00～12:00、13:00～16:30)

メール相談可 [mha-kokoro@do4.enjoy.ne.jp](mailto:mha-kokoro@do4.enjoy.ne.jp)

過重労働・労働条件について  
のご相談は…

総合労働相談コーナー(広島労働局)

☎082-221-9296

(月～金曜日 8:30～17:15 / 休日等を除く)

広島産業保健推進センター

☎082-224-1361

☎082-223-6617

(月～金曜日 9:00～17:00 / 休日等を除く)

ネット相談可

<http://www.hiroshima-sanpo.jp/>  
から「産業保健相談」へ

※休日等は、祝日・年末年始などです。