３月は「自殺対策強化月間」です

思いやり　つなぐ心の　防波堤

こころに悩みや苦しみを抱えている方へ

ひとりで抱えず相談しませんか？

“こころの体温計”で こころの健康チェック

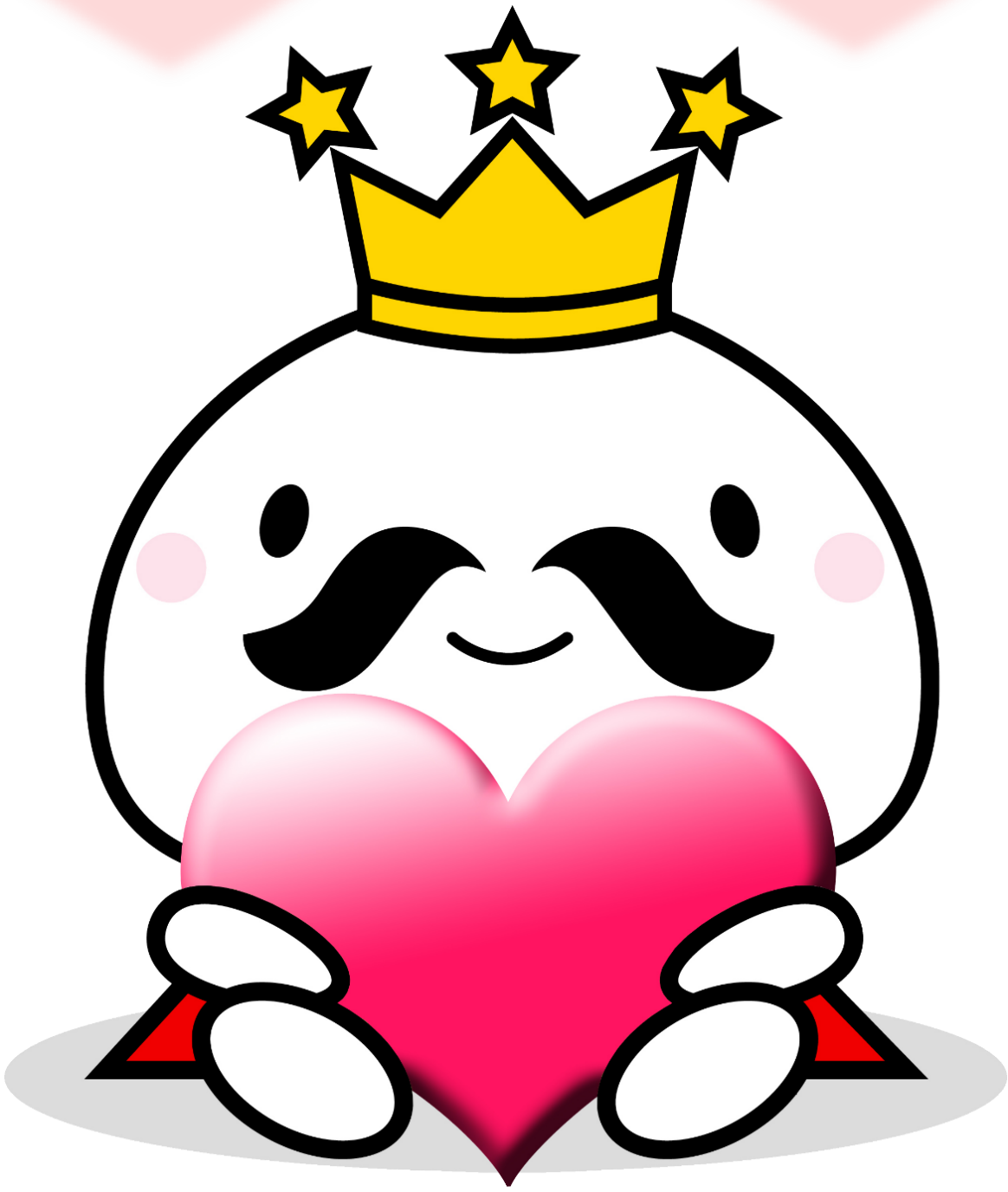
むつ市ホームページ「こころの体温計」でセルフチェックできます

※医学的診断ではありません
※利用料は無料（通信料は自己負担）

こころの相談窓口を知る

むつ市ホームページ「心の悩み一人で悩まずにまずはご相談を」
（心の悩みに困ったときの相談機関）

相談窓口の情報を確認できます



むつ市「こころの健康相談」窓口

本庁舎 健康づくり推進課	川内庁舎 市民生活課	大畑庁舎 市民生活課	脇野沢庁舎 市民生活課
☎0175-22-1111	☎0175-42-2111	☎0175-34-2111	☎0175-44-2111

むつ市健康づくり推進部健康づくり推進課