

# ひとりで悩まず相談しましょう!



## 各区役所 高齢者・障害者相談

[月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日は除く]

門司区	☎ 093-321-4800
小倉北区	☎ 093-582-3430
小倉南区	☎ 093-952-4800
若松区	☎ 093-751-4800
八幡東区	☎ 093-671-4800
八幡西区	☎ 093-645-4800
戸畑区	☎ 093-881-4800

薬物やギャンブルの相談に応じています。

### 薬物・ギャンブル相談（予約制）

[毎月第1・3（水）午後]

北九州市立精神保健福祉センター

☎ 093-522-8729

つらい気持ちを聞いてほしいなど、  
こころの相談に応じています。

### 自殺予防こころの相談電話

[月～金 9:00～17:00 年末年始・祝日は除く]

☎ 093-522-0874



インターネットを  
使って相談窓口を  
検索できます!

北九州市いのちとこころの情報サイト  
<https://www.ktq-kokoro.jp/>

北九州市いのちとこころの情報サイト

検索 🔍



北九州市  
こころの体温計

簡単!気軽に!  
こころの健康チェック  
してみませんか?

こころの体温計 (北九州市版)  
<https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>

北九州市 こころの体温計

検索 🔍

