

## 始めてみませんか! 心と身体に良い習慣



～できることから始めましょう～ 良い習慣は気持ちいい!



最近「体調が優れない」、「よく眠れない」ということはありませんか? 原因は様々かもしれませんが「こころ」が疲れている場合もあります。心に疲れをためないために、心の健康づくりを始めましょう!

### 毎日の食事で ストレスに負けない体をつくる

#### ◆良い食習慣のポイント

- ・ 朝昼晩の3食をきちんと取る
- ・ 夜遅い時間に食べない
- ・ 栄養バランスの良い食事を心掛ける

### 自分に合ったリラックス法で 積極的に気分転換する

- ・ 散歩や軽い体操で体を動かす
- ・ 趣味などの自分が好きなことを楽しむ時間を増やす

### ぐっすり眠ってすっきり目覚める

#### ◆ぐっすり眠るために

- ・ 寝る1時間前にはテレビやパソコンを消す
- ・ 昼寝をし過ぎない
- ・ 寝酒はしない
- ・ 同じ時刻に毎日起きて、朝日を浴びる

### あいさつは

#### コミュニケーションの第一歩です

- ・ あいさつから始まるお付き合い、仲間づくりが困ったときの支えとなります。

## こんなことはありませんか?

当てはまる項目が多いかたは、心が疲れた状態かもしれません。早めに休養をとる、相談するなどの対策をとりましょう。

### こころ



- 楽しいことがない
- つらい気持ちや気分の落ち込みが続いている
- 大した事をしていないのにすぐに疲れる
- 原因がわからない体の不調が続いている

### アルコール

- 飲酒量が以前より増えている
- 毎日飲酒している
- 睡眠薬代わりに寝酒を習慣にしている
- 記憶を失うまで飲んでしまう



### 睡眠

- 寝つきが悪い
- 熟睡感がない
- 早朝に目が覚める
- 睡眠時間は十分だが寝た気がしない

ZZZ...



特に、眠れない、アルコールの量が増えてきたという状況が続く場合は、医療機関や相談機関へ相談することをお勧めします。

# 心のセーフティネット ふきのとうホットライン



ふきのとうホットラインとは、様々な困りごとや心配ごとを相談するためのネットワークです。

問題を一人で抱え込まずに、まずは一度話してみませんか？ お気軽にご相談ください。

※年末年始や昼休み時間中は休む場合があります。

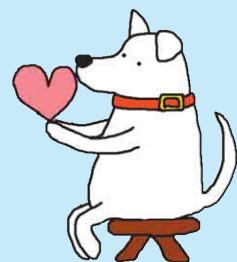
分野	相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
心	心の悩みと自殺問題	秋田いのちの電話	018-865-4343	月～土 12時～21時 日 12時～18時
	自死遺族の心の悩み	あきたいのちのケアセンター	0120-735256(午前) 018-831-5256(午後)	月～金 9時～16時 土日祝 10時～16時
倒産	倒産危機など企業主の相談、多重債務相談	くも 蜘蛛の糸	018-853-9759	月～金(祝日を除く) 10時～17時
法律	各種法律問題全般	秋田弁護士会法律相談センター(面接相談のみ)	予約受付番号 018-896-5599	月～金(祝日を除く) 9時～17時 原則有料
	各種登記、クレジット、サラ金問題、少額裁判、成年後見制度など 法制度、相談窓口の紹介などの情報提供	秋田県司法書士会総合相談センター 法テラス	018-824-0055(要予約) 法テラスサポートダイヤル受付番号 0570-078374	月～金(祝日を除く) 9時～17時 月～金 9時～21時 土 9時～17時
金融・経営	サラ金・クレジットの多重債務、ヤミ金融問題などの相談	秋田弁護士会サラ金・クレジット相談センター(面接相談のみ)	予約受付番号 018-896-5599	月～金(祝日を除く) 9時～17時 初回無料
	多重債務者の相談	秋田なまはげの会	018-862-2253	土 13時～16時
	銀行の様々な相談、要望	銀行とりひき相談所	018-863-9181	月～金(祝日を除く) 9時～17時
	貸金業の苦情や相談、貸付自粛登録	日本貸金業協会秋田県支部	0570-051-051	月～金(祝日を除く) 9時～17時30分
	経営の再建・革新・整理など	大館商工会議所	43-3111	月～金(祝日を除く) 9時～17時
消費生活	創業、起業、経営革新など	あきた企業活性化センター	018-860-5610	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
	商品・サービスなどの苦情相談	秋田県生活センター	018-835-0999	月～金(祝日を除く) 9時～17時
高齢者	高齢者のくらしや法律、医療など	高齢者総合相談センターシルバー110番	018-829-4165	月～土 面談有 9時～17時
女性	DV・セクハラ被害など女性の 人権相談	法務局女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
	職場における男女差別、妊娠・出産等を理由とする解雇等の相談	秋田労働局雇用均等室	018-862-6684	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
	夫や恋人からの暴力など女性の 相談	秋田県女性相談所(女性ダイヤル相談) 中央男女共同参画センター(ハーモニープラザ相談室)	0120-783-251(DV緊急用) 018-835-9052(相談専用) 018-836-7846	月～金 8時30分～21時 土日祝 9時～18時 月～土 10時～17時 水・木 10時～20時 日は月 2回
	配偶者からのDVなど	秋田県北福祉事務所 配偶者暴力相談支援センター	52-3951	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
	女性の被害(性犯罪やストーカー、DV)など	レディース通話110番	0120-028-110 018-863-9325	毎日 24時間
青少年・子ども	子どもの急な病気など	秋田県子ども救急電話相談室	#8000 018-884-3373	毎日 19時30分～22時30分
	18歳未満の児童の育児や非行、いじめ、人権	秋田県北児童相談所	52-3956	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
		子ども・家庭110番	0120-42-4152 018-824-4152	月～金 8時30分～17時15分
		法務局子どもの人権110番	0120-007-110	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
	子どもの悩みや非行など、青少年少女と保護者の相談	やまびこ電話	018-824-1212	毎日 24時間
	いじめ、不登校などの学校教育問題	すこやか電話	0120-377-804 018-873-7206	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
	家庭教育や子育て	スギの子e-mail相談	suginoko@mail2.pref.akita.jp	随時
生活習慣、非行など、児童の家庭問題	市福祉事務所児童相談係	43-7054	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分	
	チャイルド・セーフティ・センター	018-831-3421	毎日 24時間	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
職場における心の健康づくり	職場での心の健康づくり	秋田産業保健推進センター	018-884-7771	月～金(祝日を除く) 9時～17時
		大館地域産業保健センター	43-4511	お問い合わせください
	職業相談	フレッシュワークAKITA (面接相談のみ)	018-892-7701 info@fresh-akita.or.jp	月～土(祝日を除く) 9時～17時
		北部サテライト(面接相談のみ)	44-5100	月～土(祝日を除く) 10時～19時
	ニート、ひきこもり状態に悩むかた(おおむね40歳まで)の職業的自立支援	サポートステーションあきた	0120-913-854 (スキルアップコーナー)	火～土(祝日を除く) 12時～18時
			0120-001-683(キャリアカウンセリング) sapo-akita02@piano.ocn.ne.jp	月～土(祝日を除く) 9時～18時
仕事上の悩みや職場の悩み	秋田県労連「労働110番」	0120-378-060 018-884-7323	月～金(祝日を除く) 9時～18時	
心と身体の健康	心と体の医師による専門相談	大館保健所	52-3955	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
	ストレスやうつ、ひきこもりなどのこころの相談	精神保健福祉センター (こころの電話相談)	018-831-3939	月～金9時～16時 土日祝10時～16時
	精神科の救急全般	精神科救急情報センター	018-892-3780	月～金17時～22時 土日祝9時～22時
	医療の苦情や相談	医療安全支援センター	018-860-1414	月～金(祝日を除く) 9時～17時
	薬の苦情や相談	秋田県薬剤師会医薬品情報センター	018-834-8931	月～金(祝日を除く) 9時～17時
障害者	障害者と家族のさまざまな悩み	障害者110番	018-863-1290	月～金(祝日を除く) 9時～16時
	難病の相談	秋田県難病相談支援センター	018-866-7754	月～金(祝日を除く) 9時30分～16時30分
ひとり親	ひとり親家庭の生活相談と就業相談など	秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター	018-896-1531	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
生活安全・犯罪被害者	犯罪や交通問題など	県民安全相談センター	#9110(0186-864-9110)	毎日 24時間
		大館警察署 住民安全相談所	42-4111	
	行方不明者の捜索・保護	大館警察署	42-4111	毎日 24時間
	覚せい剤などの薬物やサラ金、悪質商法	覚せい剤等薬物・サラ金・悪質商法110番	018-823-0110	毎日 24時間
	暴力行為などの被害	暴力追放110番	018-862-0110	毎日 24時間
		暴力団壊滅秋田県民会議	0120-893-184	月～金(祝日を除く) 9時～17時
犯罪被害者などの相談	秋田被害者支援センター	0120-62-8010 018-893-5937	月～金(祝日を除く) 10時～16時	
犯罪被害者やその家族に対しての手続きや制度、相談窓口の紹介などの情報提供	法テラス 「犯罪被害者支援ダイヤル」	コールセンター受付番号 0570-079714	月～金9時～21時 土 9時～17時	
薬物乱用	覚せい剤などの相談	薬物相談窓口	018-860-1407	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
交通事故	賠償責任、示談の仕方、自賠責の請求手続などの交通事故相談	秋田県生活センター交通事故相談	018-836-7804 018-836-7805	月～金(祝日を除く) 9時～17時
人権問題	人権問題全般	法務局みんなの人権110番	0570-003-110	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
生活福祉	福祉の相談	秋田県社会福祉協議会	018-864-2711	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時
	生活・福祉の困りごと相談	大館市社会福祉協議会	42-8101	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
	福祉サービスの苦情や相談	秋田県福祉サービス相談支援センター	018-864-2726 ssc@akitakenshakyo.or.jp	月～金(祝日を除く) 8時30～17時
	暮らしなんでも相談	ライフサポートセンターあきた	0120-980-669	月～金(祝日を除く) 10時～17時
	福祉の相談	福祉相談センター	018-831-2940 fukushi@pref.akita.lg.jp	月～金8時30分～19時 土日祝10時～18時30分
その他	家庭事件申立手続等の説明・案内	秋田家庭裁判所大館支部 (面接相談のみ)	42-1574	月～金(祝日を除く) 8時30分～17時

# こころの相談事業

あなたの心を支える力になります。

まずは相談してみませんか？



## こころのEメール相談 秋田県北NPO支援センター

悩みを聞いてほしいけど、窓口での相談や電話では、ちょっと・・・  
という方には、Eメールでの相談を受け付けます。

また、手紙での相談も受け付けています。

※内容は「心の相談」に限ります。また、返信までに日数が掛かることもあります。

メールアドレス：cocoro@energy.ocn.ne.jp

〒017-0841 大館市字大町27「秋田県北NPO支援センター」

※迷惑メール対策の受信設定をしている場合は、返信が届かないことがあります

## こころの相談個人面接 NPOメンタルヘルスビューロー秋田支部

心の悩みをじっくりと聞いてもらいたい方には、臨床心理士が  
心の健康を回復するためのカウンセリングを行います（1回約50分）。

**と き** 6月1日～平成25年3月31日

月～水曜日・金～土曜日 9時～12時 14時～18時

※火曜日は、希望がある場合は19時まで相談ができます

※祝日と年末年始（12月29日～平成25年1月3日）を除く

**ところ** 市民体育館2階（中城1番地）

**対 象** 市内に住所があるかた

**料 金** 初回のみ無料（期間内に初めて相談される場合）

★電話での事前予約が必要です。☎ 43-5717

## サロン「ひなたぼっこ」 秋田県北NPO支援センター

傾聴ボランティア講座修了者「きくの会」の皆さんと一緒に、お茶を  
飲みながらお話をしましょう。

**と き** 毎月第1・3火曜日 10時～12時

**ところ** ハチ公プラザ（おおまちハチ公通り）

**対 象** 市内に住所があるかた

**料 金** 無料



<お問い合わせ先> 健康推進課 ☎42-9055