

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「体調がすぐれない」、「よく眠れない」というかたはいませんか?

もしかすると「こころ」が疲れているのかもしれない。

心に疲れをためないためにも、心の健康づくりを始めてみませんか



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

- ・食事は抜かずに3食食べる
- ・夜遅く食べ過ぎない
- ・バランス良く、おいしく食べる

自分に合ったリラックス法で 積極的に気分転換しましょう

散歩や軽い体操で身体を動かす
趣味や自分が好きなことを楽しむ時間を持つ

ぐっすり眠ってすっきり目覚める

ぐっすり眠るために・・・

- ・毎日同じ時刻に起きて、朝日を浴びる
- ・テレビやパソコンは寝る1時間前には消す
- ・昼寝はしすぎない
- ・寝酒はしない

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
- たいした事をしていないのにすぐに疲れる
- 原因がわからない身体の不調が続いている

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

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

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
おすすめします。

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、さまざま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。

※年末年始は休み場合があります。

| 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 | 0120-735-256(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 | 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 | 018-896-5599 予約受け付け(面接相談のみ) | 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 | 秋田県司法書士会総合相談センター | 018-824-0055(要予約) | 月～金(祝日を除く) 9時～17時 |
| | 法制度、相談窓口の紹介などの情報提供 | 法テラス | ナビダイヤル(東京コールセンター受け付け) 0570-078374 | 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 | 018-896-5599 予約受け付け(面接相談のみ) | 月～金(祝日を除く) 9時～17時 |
| | 多重債務者の相談 | 秋田なまはげの会 | 018-862-2253 | 土 13時～16時 |
| | 銀行のさまざまな相談、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、貸付自粛の受け付け | 日本貸金業協会秋田県支部 | ナビダイヤル 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) 8時30分～17時 |
| | | 秋田北秋商工会 | 55-0406 | 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分 |
| 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 | |
| 消費生活 | 商品・サービスなどの苦情や多重債務 | 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、介護など | 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 | 女性の人権ホットライン | ナビダイヤル 0570-070-810 | 月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分 |
| | 妊娠・出産・育児休業などを理由とするトラブル、セクハラなど | 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 | 女性ダイヤル相談(女性相談所) | 0120-783-251 018-835-9052 | 月～金8時30分～21時 土・日・祝9時～18時 |
| | | ハーモニープラザ相談室 | 018-836-7846 | 月～土(祝日を除く) 10時～17時 |
| | 配偶者からのDVなど | 秋田県北部男女共同参画センター | 49-8552 | 月～金9時～21時 土・日・祝9時～17時 |
| 女性の被害(性犯罪やストーリー、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 |
| | | 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 |
| | | チャイルド・セーフティ・センター | 018-831-3421 | 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 | 毎日 24時間 |
| 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 | |

| 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 |
| | | 地域産業保健センター大館 | 43-4511 | 第2・4火曜日(祝日を除く) 13時～15時 |
| | 職業相談 | フレッシュワークAKITA | 018-892-7701(面接相談のみ) info@fresh-akita.or.jp | 月～土(祝日を除く) 9時～18時 |
| | | フレッシュワークAKITA 北部サテライト | 44-5100 (面接相談のみ) | 月～土(祝日を除く) 9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 (NPO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) info@supportstation-akita.or.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 |
| | 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 | 大館警察署 住民安全相談所 | 42-4111 | 毎日 24時間 |
| | 家出人の捜索・保護 | | | |
| | 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 018-832-8010 | 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」 | ナビダイヤル(東京コールセンター受け付け) 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、自賠償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 | 人権・いじめホットライン | 018-862-6533 | 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30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 |



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……
というかたには、Eメールでの相談を受け付けます。

※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
があります。

と き 6月1日～平成24年3月31日(24時間受け付け)
対 象 大館市内に住所があるかた
メールアドレス cocoro@energy.ocn.ne.jp

※迷惑メール対策で受信拒否設定をしている場合は返信が届きません

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かたに、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24年3月31日
月～水曜日・金～土曜日 10時～12時、14時～17時
※祝日と年末年始(12月29日～平成24年1月3日)を除く

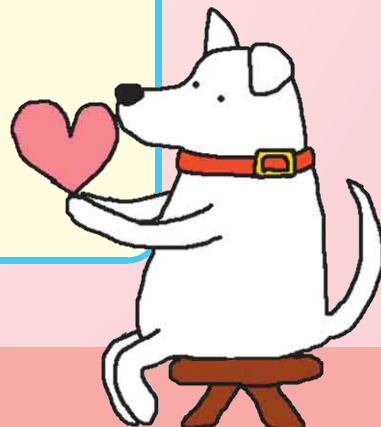
ところ 市民体育館2階(中城1番地)

対 象 大館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)

★事前に予約が必要です。電話でお申し込みください。

☎43-5703



問い合わせ先 健康推進課 ☎42-9055