

# いきがいづくり

いつまでも充実した暮らしが送れるよう、「いきがい」を見つけてみませんか？

## あなたに合った通いの場は？

いつまでも  
健康な体を維持したい

地域の運動教室  
などに参加

ラジオ体操などの体操の集い、老人クラブ、民間のスポーツ施設やダンス教室、テニスサークル、登山・ハイキングの集いなど、自分に合ったものを探してみましょう。

学びたい・  
同じ趣味の人と交流したい

生涯学習教室や  
趣味の集まりに参加

各市町村ではさまざまな学びの場や趣味の場を提供したり、支援したりしています。



誰かの役に立ちたい・  
地域に貢献したい

地域活動や  
ボランティアに参加

- 子どもたちの見守りや交通ボランティア
- 公園などの清掃や緑化 など



詳しくは、お住まいの市町村窓口や社会福祉協議会、宮崎県老人クラブ連合会等にお問い合わせください。

# 健康づくり

日々の暮らしを振り返って、今よりも少し、食生活を改善してみませんか？

低栄養予防に必要な10品目

## 「さあ、にぎやかにいただく」

いろいろな食材を食べていますか？

食べる食品の種類が多いほど、色々な栄養素をとることができます。

さ 魚



あ 油



に 肉



ぎ 牛乳



や 野菜



か 海藻



い 芋



た 卵



だ 大豆



く 果物



出典：東京都健康長寿医療センター 健康長寿新ガイドラインエビデンスブック

これからのあなたの生活を支える

# 相談窓口 のすすめ



体や家庭のこと、お金のこと、  
さまざまな悩みからところが苦しくなることがあります。  
そんなときは、ひとりで抱え込まずに、誰かに話してみませんか？  
あなたを支える**相談窓口**があります。

宮崎県

## こころの状態を確認しましょう

ストレスが大きくなると、こころや体に次のような変化があらわれます。

- 寝つきが悪い
- 食欲がなくなる、食欲がありすぎる
- 怒りっぽくなる
- 人に会いたくなくなる
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった



最近1ヶ月の間に、どれくらいの頻度で質問1~6のようなことがありましたか？

ストレスの

チェックを

してみましょう。

「いつも」 そうだと感じる場合は、4点  
 「たいてい」 そうだと感じる場合は、3点  
 「ときどき」 そうだと感じる場合は、2点  
 「少しだけ」 そうだと感じる場合は、1点  
 「まったくない」 場合は、0点を記入してください。

チェック!

質問1	神経過敏だと感じたことがある	点
質問2	絶望的だと感じたことがある	点
質問3	そわそわ落ち着かなく感じたことがある	点
質問4	気分が沈みこんで、何が起ころしても気分が晴れないようにかんじたことがある	点
質問5	何をやるにも骨折り(おっくう)だと感じたことがある	点
質問6	自分は価値のない人間だと感じたことがある	点
合計		点

結果

5点未満 問題なし

5点~9点 要観察。こころにストレスが溜まっている状態です。

10点以上 こころが疲労しているようです。

気になることがある方は、かかりつけ医や専門医療機関にご相談ください。

## 今すぐできるストレス対処法

ストレスがたまった時の対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも有効です。

- おなかに手を当て、ゆっくりと深呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 軽く体をストレッチする



## あなたの相談窓口

悩みやつらい気持ちを抱えている方、ひとりで抱えこまずに、身近な誰かや相談窓口にご相談してみませんか？  
 別冊の相談窓口一覧などを確認しながら、あなたのまわりの相談窓口を記入してみましょう。

お近くの地域包括支援センター

かかりつけ医



お住まいの市町村の窓口

お近くの保健所

担当のケアマネージャーや民生委員



あなたが頼れる方(家族や友人、親族など)



もし、大切な人が悩んでいることに気がいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。あなたの一言で、救われる命があるかもしれません。

傾聴のポイント

▶相手の話を親身になって聞き、心配していることを伝えましょう。

◎「そうだったんだね」「心配してたよ」

▶相手の気持ちに寄り添って、ねぎらいのことばをかけましょう。

◎「つらかったね」「話してくれてありがとう」

ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？

# 相談窓口一覧

## こころの健康に関する電話相談窓口

つらい気持ちをお持ちの方、電話で話してみませんか？24時間365日、いつでも相談することができます。

相談窓口	電話番号	受付日	受付時間
お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755 (なやみならここ)	下記日時以外	
こころの電話 ～様々な悩みを幅広くお受けします～ 今のつらい気持ちを、ただ聞いてもらいたい方も お気軽にどうぞ。	0985-32-5566	月～金 (祝日・年末年始を除く)	9時～19時
NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	日、月、水、金	20時～23時
NPO法人宮崎いのちの電話	0570-783-556 (なやみ・こころ)	月・水・金	21時～4時
		日・火・木・土	18時～4時

※相談窓口は、曜日や時間帯によって、4つに分かれています。

## こころの健康に関する地域の相談窓口(県)

中央保健所 健康づくり課	0985-28-2111	日向保健所 健康づくり課	0982-52-5101
日南保健所 健康づくり課	0987-23-3141	延岡保健所 健康づくり課	0982-33-5373
都城保健所 健康づくり課	0986-23-4504	高千穂保健所 健康づくり課	0982-72-2168
小林保健所 健康づくり課	0984-23-3118	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
高鍋保健所 健康づくり課	0983-22-1330		

● 受付日・時間 月～金\* 8:30～17:15  
\*祝日・年末年始を除く

## こころの健康に関する地域の相談窓口(市町村)

宮崎市 健康支援課(※お住まいの地区の担当保健センターにご相談ください)		高原町 健康課	0984-42-4820
※中央保健センター	0985-29-5281	国富町 福祉課	0985-75-9403
※総合福祉保健センター	0985-52-1506	綾町 健康センター	0985-77-0195
※佐土原保健センター	0985-73-1115	高鍋町 健康づくりセンター	0983-23-2323
※田野保健センター	0985-86-0117	新富町 いきいき健康課	0983-33-6059
※高岡福祉保健センター「穆園館」	0985-82-5294	西米良村 保健センター	0983-36-1114
※清武保健センター	0985-85-1144	木城町 保健センター	0983-32-4010
都城市 障がい福祉課	0986-36-8715	川南町 保健センター	0983-27-8009
延岡市 健康長寿課	0982-22-7014	都農町 健康管理センター	0983-25-1008
日南市 健康増進課	0987-31-1129	門川町 健康長寿課	0982-63-1140
小林市 健康推進課	0984-23-0323	諸塚村 住民生活課	0982-65-1119
日向市 健康増進課	0982-66-1024	椎葉村 福祉保健課	0982-68-7510
申間市 医療介護課 地域生活支援センターWing	0987-72-0333 0987-71-1578	美郷町 健康福祉課	0982-66-3610
西都市 健康管理課	0983-43-1146	高千穂町 保健福祉総合センター	0982-72-7117
えびの市 保健センター	0984-35-2446	日之影町 保健センター	0982-87-2100
三股町 福祉・消費生活相談センター	0986-52-0999	五ヶ瀬町 町民課(保健衛生係)	0982-82-1704

# 日常のお悩みに関する各種相談窓口

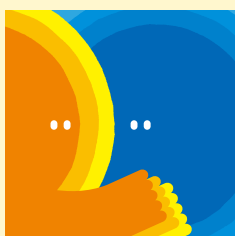
\*祝日、年末年始を除く

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
多重債務、ヤミ金融、金銭トラブル等について	宮崎県商工政策課 経営金融支援室 宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100	月～金* 10:00～17:00
	宮崎県警察本部 金融110番	0985-22-5050	月～金* 9:00～15:45
多重債務について	九州財務局宮崎財務事務所 多重債務相談窓口	0985-42-7524	月～金* 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く)
悪質商法について	宮崎県警察本部 悪質商法110番	0985-22-8080	月～金* 9:00～15:45
商品やサービスの契約トラブルについて	宮崎県消費生活センター	0985-25-0999	月～土* 9:00～17:00 (受付は16:30まで)
	宮崎県消費生活センター 都城支所	0986-24-0999	月～金* 9:00～17:00 (受付は16:30まで)
	宮崎県消費生活センター 延岡支所	0982-31-0999	月～金* 9:00～17:00 (受付は16:30まで)
借金、多重債務、離婚、相続等の法律相談	日本司法支援センター宮崎地方事務所 法テラス宮崎	0570-078367	月～金* 9:00～17:00
	法テラス 法テラスサポートダイヤル	0570-078374	月～土* 9:00～21:00 (土曜は17:00まで)
	宮崎県弁護士会 法律相談センター	0985-22-2466 (予約番号)	毎週月・木・金曜日 第2・4・5火曜日 13:30～16:30
	宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	0120-969-657	月～金* 9:00～12:00 13:00～16:00
法律相談	宮崎県弁護士会 夜間テレフォン相談	0985-23-6112	水* 19:00～20:30
	宮崎県弁護士会 高齢者・障がい者電話相談	0985-23-6112	金* 10:00～12:00
さまざまな悩みを幅広く	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休 24時間

\*福祉に関すること、生活上の困りごとに関する相談は、お住まいの市町村社会福祉協議会で相談できます。

## 相談窓口情報サイトのご案内

お悩みや不安に応じた相談窓口の情報をポータルサイトでご案内しています。



ひなたこころサポート

どうしたの?  
話聞くよ

