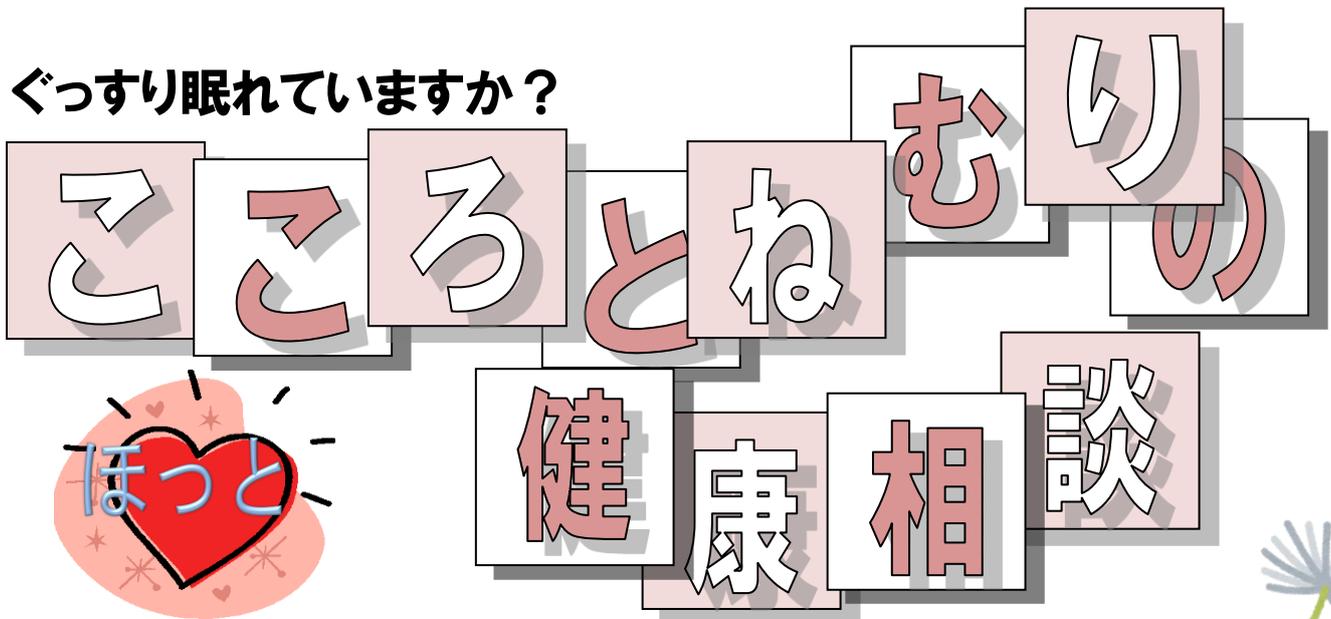


ぐっすり眠れていますか？



眠れない、疲れが取れない、食欲がない、便秘気味など、普段となんとなく違う。それは「こころとからだのSOSサイン」かもしれません。

こころとからだはつながっています。食事・排泄・睡眠を含めた一定のリズムの生活は必要です。そのリズムが乱れるとこころやからだは悲鳴をあげます。

「眠れないなどのつらい気持ち」、「心配なこと」、「不安なこと」を相談する場が「こころとねむりの健康相談」です。

ご本人のことでも、ご家族のことでも構いません。相談についての秘密は守られます。完全予約制のため、希望の方は健康推進課にご連絡ください。

●日 時 要予約 平日 8：15～17：00（土日祝日は除く）

●会 場 牧之原市総合健康福祉センター さざんか 相談室

●スタッフ 市社会福祉士、精神保健福祉士、保健師

●その他 1人あたり1時間程度の相談となります。

原則として、精神科で治療を受けていない方を対象とします。



【予約・問合せ先】

牧之原市総合健康福祉センター さざんか内  
健康推進課 電話：23-0024 FAX：24-1005