

10月の相談日です。

日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っていることや疑問に感じていることはありませんか。

そんなあなたからの声に応えるための各種無料相談窓口を紹介します。

秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず、まずは相談してみたいかがですか。



一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談を受け付けます。困ったらまずは相談を。
期日 月曜日～金曜日
時間 9：00～12：00
13：00～16：00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関する相談を受け付けます。
期日 月曜日～金曜日
時間 9：00～12：00
13：00～16：00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

法律相談(先着 8 人)

多重債務や債務整理、離婚などの法律解釈や手続きなどに関する相談を無料で受け付けます。弁護士、行政相談委員、人権擁護委員が1回30分に対応します。※同案件については2回までとさせていただきます。

期日 ①10月7日(金)・②21日(金)
時間 10：00～12：00
13：00～15：00
会場 市民相談センター
予約 市内在住者のみ事前予約可
①9月17日(金)～10月6日(金)
②10月8日(金)～10月20日(金)
※いずれも9：00から受付開始

☎市民相談センター ☎230088

心配ごと相談

相続や遺産分割・家庭問題・金銭貸借などの紛争解決に、司法書士が対応します。事前予約が必要です。
期日 10月14日(金)・28日(金)
時間 9：00～11：30
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

暮らしなんでも無料相談

日常生活でのトラブルや悩みごと、困ったことなどの相談を受け付けています。
期日 月曜日～金曜日
時間 9：00～17：00
☎ライフサポートセンターしずおか 中部事務所 ☎054(273)3715

高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思ったときの相談です。事前に問い合わせの上、お気軽にご相談ください。
期日 10月16日(金)
時間 13：30～16：00
会場 さざんか
☎地域包括支援センターオリーブ ☎228822

税の無料相談

税に関するあらゆる相談に無料で応じます。東海税理士会島田支部へ相談者による事前予約が必要です。
期日 10月21日(金)
時間 13：30～15：30
会場 市民相談センター
☎東海税理士会島田支部 ☎0547376575

行政相談

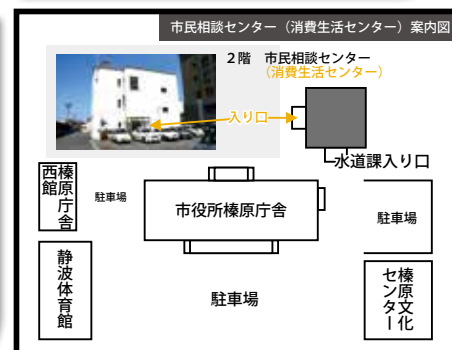
行政相談委員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。
期日 10月7日(金)・21日(金)
時間 10：00～12：00
会場 市民相談センター
☎市民相談センター ☎230088

介護相談

介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。
期日 月曜日～金曜日
*祝日を除く。
時間 9：00～17：00
(水曜日は19時まで)
会場 さざんか
☎長寿介護課 ☎230076

女性相談

女性の抱えるさまざまな悩みを、女性相談員と一緒に考え、解決の糸口を探すお手伝いを電話や面接にて対応します。
期日 月曜日～金曜日
時間 9：15～16：00
会場 さざんか
☎家庭児童相談室 ☎230086



*職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます

市の健康課題 「高血圧」について知っていますか

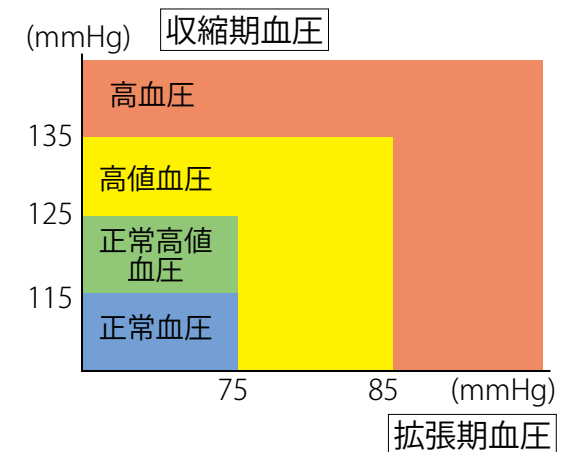


高血圧は、食塩の過剰摂取や肥満、飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなど、さまざまな要因が重なって発症すると考えられています。高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」とも呼ばれ、自覚症状がないまま進行し、脳血管疾患や心疾患など命に関わる病気を引き起こす危険性があります。本市の高血圧有病者や高血圧予備群（高血圧の手前の人）の割合は、県全体と比べて高い状況であり（令和5年度特定健診結果）、市の健康課題となっています。まずは自分の健康状態を知り、高血圧予防のポイントを日々の生活に取り入れましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎230024

高血圧予防のポイント

高血圧は自覚症状がないため、毎年の健診受診や家庭での定期的な血圧測定を行い、自分の血圧を知ることが大切です。家庭血圧の正常値は115/75mmHg未満です。右図の家庭血圧の分類を参考に、自分の血圧を振り返ってみましょう。
また、「食と生活習慣チェック」や「お塩のとりかたチェック」を活用して、自分の食習慣を見直し、改善することも効果的です。減塩を心がけるとともに、野菜を積極的に取り入れ、適度な運動を続けることを意識しましょう。



「食と生活習慣チェック」で自分の食習慣を振り返りましょう

【対象】18歳以上の静岡県民（県内在住者・在勤在学者）

【チェックの流れ】スマートフォンなどで、右の二次元コードを読み取る。

①直近1カ月の食事や生活習慣を回答します。

②栄養素ごとに食習慣の改善策がすぐに分かります。

③40歳以上70歳未満の人については、今後10年のがんや循環器疾患になるリスクも分かります。



▲チェックページ

減塩のポイント

- ▶「だし」のうま味を活用する
- ▶香味野菜や香辛料、酸味を活用する
- ▶栄養成分表示を確認する

◎デジタル塩分計を貸し出し中

濃い味に慣れると味覚が鈍り、さらに濃い味付けになっていきます。自宅のみそ汁やスープの塩分濃度を測定して、適塩を知り、高血圧を予防しましょう。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

◎お塩のとりかたチェック

「お塩のとりかたチェック」を活用して、食塩の摂取傾向を確認しましょう。



確認済み

野菜摂取のポイント

- ▶1日5皿以上を目標にする（1皿70g×5皿＝350g）
- ▶加熱してかさを減らす
- ▶カット野菜や冷凍野菜を活用する



運動のポイント

- ▶今よりプラス10分の身体活動を目指す
- ▶エレベーターより階段、車より自転車や徒歩を選び、活動量を増やす
- ▶暑い時期は、涼しい室内で「まきトレ」などの体操をする



▲まきトレ動画 (YouTube)