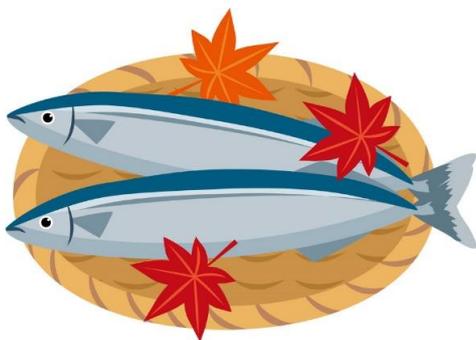


2020年8月の相談状況

- 1) 8月の相談件数は104件でした。
- 2) 相談の内容は、金融相談4件、法律相談 32件、年金・福祉相談 3件、心の健康 65件でした。
- 3) 専門相談は法律相談 16件でした。

ライフサポートセンター都城 相談状況 (総累計期間／2013年11月12日～2020年8月31日まで)				
相談の内訳		当月計	前月末累計	総累計
相談件数		104	3962	4066
内 専門相談件数		16	1053	1069
相 談 内 容	金融相談	4	212	216
	法律相談	32	2086	2118
	子育て	0	6	6
	介護	0	9	9
	生涯保障設計	0	2	2
	年金・福祉	3	109	112
	奨学金	0	0	0
	家計相談	0	3	3
	労働相談	0	108	108
	就労前段支援	0	0	0
	職場・学校・家庭での悩み	0	27	27
	心の健康	65	1258	1323
	その他	0	142	142



秋といえばサンマですが、サンマにはEPAやDHA等の栄養が豊富にあります。脳血栓や心筋梗塞などの血液が詰まってしまう病気を予防したり、体内の悪玉コレステロールを減らす効果、脳細胞を活発化させ頭の回転をよくする効果もあります。

また不安症状が和らぐなどの精神安定にも効果があるそうですよ。