

## 延岡の空より

10月の相談受付件数は89件、内法律相談件数は20件でした。

11月の無料法律相談は4日、18日が司法書士、11日、25日が弁護士相談となります。何れも午後のみ5名までとなりますので早めの予約をお願いします。



ライフサポートセンター延岡 相談件数				
(期間/2020年9月1日～10月31日)				
相談内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	89	3464	3553	
内 専門相談件数	20	748	768	
相談内容	金融	7	96	103
	法律	47	1769	1816
	子育て	0	8	8
	介護	0	14	14
	生涯保障	0	4	4
	年金・福祉	5	111	116
	奨学金	0	1	1
	家計	0	8	8
	労働	5	169	174
	就労前段支援	0	5	5
	職場・学校 家庭での悩み	0	14	14
	心の健康	24	1047	1071
	その他	1	218	219

※総累計期間は、2014年7月25日～2020年10月31日です。

### 眠れていますか？

睡眠が重要なことは誰もが知っています。しかし、日本人は世界トップレベルの睡眠不足。つつい睡眠時間を削ってしまうのはその怖さを知らないから。睡眠不足は、積み重なってあらゆる不調を起こす「睡眠負債」の状態を招きます。6時間以下の睡眠の人は、7～8時間睡眠を取っている人に比べて、死亡率が2.4倍高くなることが判明しています。



