

## 【ライフサポートセンター宮崎】

相談総累計は、12,779件となります。  
相談時間は平日10時～16時です。まずはお電話ください。

ライフサポートセンター宮崎相談件数 (期間／2021年5月1日～5月31日)				
相談の内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	111	12668	12779	
内専門相談件数	14	2516	2530	
相 談 内 容	金融	3	513	516
	法律	26	3401	3427
	子育て	3	64	67
	介護	1	109	110
	生涯保障	0	38	38
	年金・福祉	3	777	780
	奨学金	0	21	21
	家計	0	111	111
	労働	1	593	594
	就労前段支援	0	178	178
	職場・学校・ 家庭での悩み	0	628	628
	心の健康	74	5684	5758
	その他	0	551	551

(※総累計期間は、2010年11月12日～2021年5月31日)

## 六月 梅雨

今年は例年よりも早く梅雨入りしました。

気圧、温度、湿度の変化によって頭痛・肩こりなどの不調を感じることを

「気象病」と呼ぶそうです。症状の改善には、規則正しい生活や食生活、

睡眠の質を上げる等、自律神経を整えておくことが大切だと言われています。

上手に気分転換しながらこの時期を乗り切っていきましょう。



ひとりで不安や問題を抱えないで、  
ライフサポートセンターをご利用ください。