

# 気軽に 健康相談



してみませんか？



環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さの中で、知らず知らずのうちに緊張が続いています。

こんなときは無意識に体や気持ちに力が入り、痛みやイライラ、不安も高まります。今の状況では、だれでも不調が起こって当たり前です。

気がかりなことがあれば、**電話相談・メール相談**を受付していますのでお気軽にご連絡ください♪



## 相談時間

平日 午前8時30分～午後5時15分



## 相談先

健康推進課(保健センター)

☎0533-67-1151 ✉️hoken@city.gamagori.lg.jp

★保健師・管理栄養士・歯科衛生士が相談にのいます

子育て世代包括支援センター(うみのこ)

☎0533-56-2305 ✉️uminoko@city.gamagori.lg.jp

★保健師・子育てコンシェルジュ・心理相談員(月・木のみ)が相談にのいます



規則正しい生活で免疫力アップ！ コロナに負けるな！

- ❖ 食事 3食バランスよく食べよう
- ❖ 運動 家の中でもこまめに体を動かそう
- ❖ 睡眠 早寝早起きを心がけよう
- ❖ ころ 自分なりの楽しみを見つけよう



健康状態や感染の心配のある方の相談はコチラ

帰国者・接触者相談センター(豊川保健所内)

◆0533-86-3177 (24時間)

ご自身の症状に不安がある等、一般的な電話相談窓口

◆愛知県庁 052-954-6272

時間 午前9時～午後5時(土日祝を含む)

◆豊川保健所 0533-86-3188

時間 午前9時～午後5時(平日)

