

福祉の広場

問い合わせ 地域福祉課 (市庁舎3階、☎65・4113)

ひとりで抱えず話してみませんか？

「不安や困り事があるが誰にも相談できない」「家族がひきこもっている」などの悩み事に関する相談窓口を開設しています。

悩みを抱え込んだり、「こんなこと相談してもいいのかな」などと考えすぎず、各窓口にご相談してください。

ヤングテレホン相談

社会生活や交友関係、家族のことなど、子ども・若者が抱えるさまざまな相談ができます。

対象：小学生からおおむね39歳までの人とその保護者や家族
(匿名で相談できます)

相談方法：電話 (☎22・8349)

Eメール(✉ wakamono-soudan@keisei-kai.jp)

受付時間：平日10時～17時 (年末年始を除く)

場所：西6条南6丁目3、ソネビル2階

ひきこもり相談

市では昨年5月に「帯広市ひきこもり支援ステーションゆっくりん」を開設し、専門の職員が相談対応や支援を行っています。

対象：ひきこもりの状態*にある市民とその家族
*学校や仕事に行かず、家族以外との交流がない状態

相談方法：電話 (☎67・6121)

Eメール (✉ yukkurin@mail.plala.or.jp)

受付時間：平日9時～17時30分 (年末年始を除く)

場所：西6条南6丁目3、ソネビル2階



▲予約フォーム

みんなで健康づくり

問い合わせ 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

市ホームページID.1004906

1日8000歩以上「歩くこと」を意識しよう

毎日の運動は、生活習慣病の予防、ストレスの軽減など、私たちの心身に良い影響を与えるといわれています。

活動量を増やすきっかけとして、手軽に始められるのが「歩くこと」です。

18～64歳の男女は、1日約8000歩を目安に活動することが推奨されています。

・日本人の1日の平均歩数・
(令和5年度国民健康・栄養調査)

男性 6628歩
女性 5659歩

◆帯広市健康マイレージ事業◆

スマートフォン用アプリ「SPOBY」^{スポビー}を利用して、健康づくりの一步を踏みだしませんか。

日頃の生活や運動による歩数でポイントがたまり、お得な特典と交換できます。

▼ダウンロードはこちらから



健康マイレージ事業のイメージ



スマホでアプリをダウンロード



歩いたり、健診(検診)を受ける



ポイントをためる

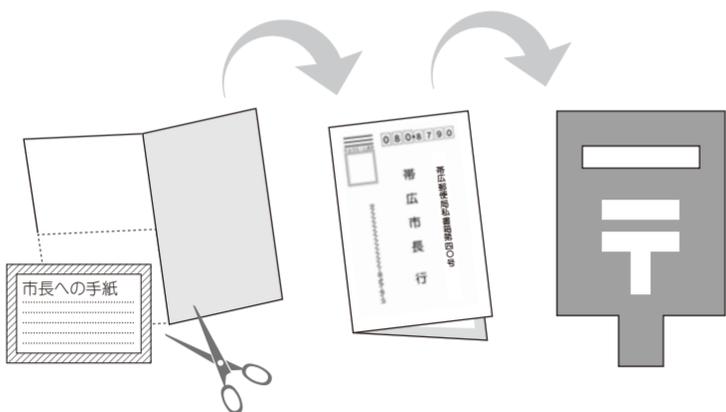


特典を受ける

山折り (この面を外側にして二つ折で貼りあわせてください)

●手紙用紙を紙面から切り離してお使いください

- ①キリトリセンに沿って 切り離し、手紙を書く
- ②二つ折りにし、のりしろ部分^シを貼り合わせて投函



差出有効期限
令和9年5月19日
まで(切手不要)

0808790

帯
広
市
長
行

帯
広
郵
便
局
私
書
箱
第
四
〇
号

