

# 健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

## 「健康づくり」の基本は ストレスの無い日々の生活です

日頃の生活や仕事で悩んでしまうことはありませんか？ 健康の源は、ストレスが無い(薄い)日々の平穏な生活環境の維持・継続ではないでしょうか？

もし困ったら、決して一人で悩まず、関係する公的機関窓口にご相談してみませんか？

相談は基本的に無料ですので、まずはこういった相談窓口があるかを、こちらの柏市ホームページから閲覧してみてください。



上記の相談窓口を紹介した印刷冊子については、下記へご照会いただけますと入手可能ですので、ご要望の方は、遠慮なくお電話でお問い合わせください。

柏市福祉政策課 〒277-8505 柏市柏5-10-1 ☎ 04-7167-1131