

ハッピーパックぷらす今月のおススメ



～こんなに使える！映画館情報～

「ハッピーパックぷらす」なら全国の映画館もお得な料金で利用可能！よく行くあの映画館も割引対象かも？「ハッピーパックぷらす」トップページ左上、おすすめカテゴリ→「映画」のコーナーをチェックしてくださいね！（申込NOからも検索可能です。）また、期間限定で各種ムビチケも購入できるので気になる作品がある時も要チェック！！

	【電子チケット】コード配信 TOHOシネマズ TCチケット 申込No. 5024599 一般 2,000円→1,500円 小人 1,000円→900円			T・ジョイ 梅田、京都など
	【郵送】紙チケット TOHOシネマズ TCチケット 申込No. 0049439 一般 2,000円→1,500円			

	【郵送】紙チケット アースシネマズ姫路 申込No. 5016351 一般 1,900円→1,500円			シネ・リーブル神戸、 テアトル梅田など
	【郵送】紙チケット MOVIX & SMT直営映画館 申込No. 0050388 一般 2,000円→1,400円			MOVIX あまがさき、京都、 堺など

その他、塚口サンサン劇場、あべのアポロシネマ、ユナイテッド・シネマ、ヒューマックスシネマ、シネマイクスピアリ、アレックスシネマなど多くの映画館でオトクな割引があります！是非映画館ページをご確認ください！

※ギフトコード通知メールは、決済完了後24時間後に配信いたします。
 ※郵送タイプの場合、入金確認後、10日程度でのお届けとなります。詳しくは申込ページをご確認ください。
 チケットの配送はゆうメール便もしくは普通郵便となります。(送料無料)
 ※2024年7月時点での情報です。予告なく変更になる場合がありますので必ず施設詳細ページをご確認ください。

詳しくはこちら

健康通信 Vol.313

～神戸市精神保健福祉センターからのお知らせ～

ストレスと上手につきあうために…
 ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、こころだけではなく体の調子も悪くなることがあります。
 何かに向かって頑張っている時ほど、ストレスに気づきにくいものです。
 自分のストレスに気づいて、適切に休むことが大切です。



こころのサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ● 気分の落ち込み ● 不安や緊張が強い ● 涙もろくなる ● 怒りっぽくなる ● 興味・関心の低下 ● 誰とも話す気にならない 等々 	<ul style="list-style-type: none"> ● 寝つきがわるい ● 夜中に何度も目覚める ● 食欲がない ● 食べ過ぎが止まらない (過食) ● 疲れやすい ● めまい・頭痛・肩こり ● 下痢や便秘になりやすい 等々

自分は大丈夫と思っている人も
ストレスチェックしてみませんか？



【ストレスのつきあい方8か条】

- | | | | |
|--------------------|----------|-----------|-------------------|
| ① ギャンブル、お酒以外の趣味をもつ | ② 入浴を楽しむ | ③ しっかり眠る | ④ 手軽な運動 |
| ⑤ 三食規則正しく | ⑥ 誰かに話す | ⑦ 変化を重ねない | ⑧ ものの見方、気の持ち方を変える |

『神戸市こころといのちの電話相談』

078-371-1855
 月～金 10:30～18:30
 (祝日・12/29～1/3を除く)



『神戸市くらしとこころの総合相談会』

弁護士によるくらしの相談、保健師等による
 こころの相談を実施しています
 原則第1・3水曜日 10:00～16:00
 場所：ハローワーク神戸（ハーバーランド）



【問い合わせ先】 神戸市精神保健福祉センター TEL:078-371-1900