



# 大切なあなた

閩保健推進課 ☎61-3316

## こころの健康に目を向けよう

私たちは、職場や家庭の環境、人間関係など日常生活の中で、絶えず様々な刺激・ストレスを受けています。ストレスの受け止め方や感じ方には個人差があり、心身の調子によっても受け止め方が変わります。ストレスを抱えた状態が続くと、心身に変化が現れます。

- ▶**からだ**…眠れない、寝すぎる、食欲低下、下痢・便秘、肩こり、頭痛など
- ▶**気持ち**…イライラする、不安感、気分が落ち込む、集中力の低下など
- ▶**行動**…過度の飲酒、過食、小さなミスを起こしやすい、遅刻や欠勤、口数が減るなど

自分自身のこころとからだを守るためには、日頃からこころの状態を気にかけることが大切です。こころの疲れを感じたら、しっかりと睡眠をとる、バランスの良い食事を心がける、適度な運動を続けるなど生活習慣を整えましょう。

不安や悩みがあるときは、誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。一人で悩まずに、まずは相談してみましょう。

周りの人で、いつもと様子が違うと感じたときにも相談をすすめましょう。一人一人が、身近な人の様子を気にかける、こころのサインに気付くことが、いのちを守るにつながります。

### ■相談機関一覧

相談機関名	電話番号	受付時間	相談方法	その他
久慈市こころとからだの相談センター	53-3652	平日9時～12時	面接、電話	必要に応じて市保健師への相談を案内します
久慈市保健推進課	61-3316	平日9時～16時	面接、電話	面接希望の人は事前に連絡願います
久慈保健所	66-9680	平日9時～16時30分	面接、電話	
働く人の「こころの耳相談」	0120-565-455	月、火曜日17時～22時 土、日曜日10時～16時	電話	メールやSNSでの相談も受け付けています

## 岩手県保健福祉センターからのお知らせ

閩岩手県精神保健福祉センター ☎019-629-9617

### ■薬物依存症回復支援プログラムSMARPP

薬物依存で困っている人の回復を支援します。薬物を使わない生活を送るために、保健師や看護師など、専門のスタッフとともに学んで行きましょう。

- ▶**内容**…物質依存のメカニズム、回復への道のり、「使いたい気持ち」への対処法、薬物が入り込まない過ごし方を計画するなど
- ▶**対象**…薬物の依存に悩んでいる人  
※医療機関で治療を受けている場合には、主治医から参加の承認が得られている人
- ▶**日時**…原則水曜日14時～15時30分
- ▶**申込**…電話で申し込みください。参加に当たっては、事前に個別で話を伺います。
- ▶**会場**…岩手県福祉総合相談センター 4階

### ■依存症家族教室(全6回)

家族同士で困っていることを話し合い、本人の回復に向けて考えましょう。

回	日程	テーマ
1	7月18日(木)	依存症とは、本人を回復につなげるために
2	8月8日(木)	問題行動の分析暴力への対策
3	9月12日(木)	コミュニケーションスキルの改善
4	10月10日(木)	イネープリングを止め、望ましい行動を増やす
5	11月14日(木)	あなた自身の生活を豊かにする
6	12月12日(木)	本人に治療を勧める

- ▶**時間**…各回13時30分～15時30分
- ▶**対象**…アルコール依存症や薬物依存などの問題を抱える人の家族(定員10人程度)
- ▶**申込期限**…7月11日(木)
- ▶**会場**…岩手県福祉総合相談センター 4階



# 6月は環境月間

閩生活環境課 ☎54-8003

## 6月5日は「環境の日」& 6月の1カ月を「環境月間」

環境省は、6月5日を「環境の日」、6月の1カ月を「環境月間」として環境に関連する取り組みを推進しています。一人一人が環境について考え、できることから行動してみましょう。

## ごみの排出状況と推移

図1は久慈市における家庭から出る「生活系ごみ」と事業所から出る「事業系ごみ」、生活系ごみの一人一日あたりの排出量の推移を示しています。令和5年度の排出量(市集計による速報値)は生活系と事業系を合わせて11,270t。人口減少と共にごみの総量も減少傾向にあ

ります。生活系ごみの一人一日あたりの排出量も令和5年度は減少しました。

一方で、図2のとおり指定ごみ袋制度を導入した令和2年度をピークに資源物の割合が減少。ごみの減量意識が定着したとは言い難い状況です。

図1 一般廃棄物排出量の推移

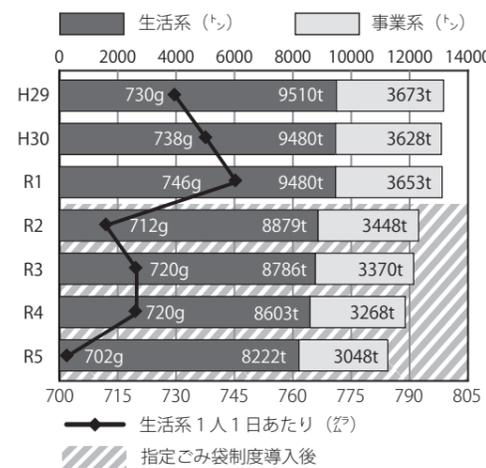
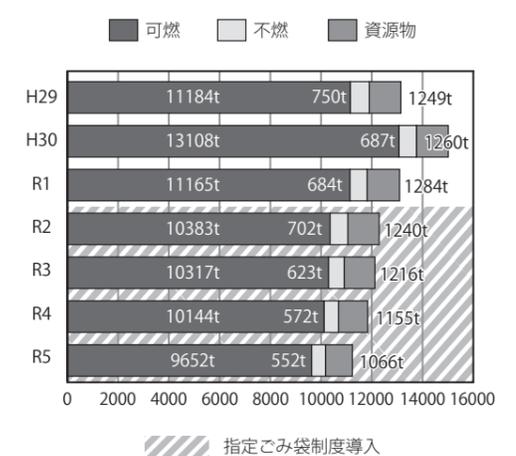


図2 一般廃棄物排出量の推移



## できることから始めよう

### ■5R運動

- ①リデュース(減量)…マイバッグの使用、必要な分だけ購入
- ②リユース(再利用)…捨てずにリサイクル
- ③リサイクル(再資源化)…ガイドブックやごみ分別辞典「ごみサク」を利用し、正しく分別
- ④リペア(修理)…壊れたものをすぐに捨てない、修理して使う
- ⑤リフューズ(断る)…不要なものは断る

### ■守ろう!身の回りの環境

不適切なごみの排出や不法投棄は、環境の悪化にもつながります。一人一人が気をつけることが大切です。

- ①ポイ捨ては絶対にやめましょう
- ②地域の清掃活動に積極的に参加し、道路や公園などの公共の場所をきれいに保ちましょう
- ③自宅や空き家、墓地などの私有地を適正に管理しましょう
- ④法令に基づかない野外焼却はやめましょう