



未来創電侍浜合同会社からの企業版ふるさと納税により、侍浜小学校にデジタルサイネージや視力検査計、校舎に設置する時計が整備されました。

令和7年10月から令和8年3月にかけて、市に対して企業版ふるさと納税をいただいた皆さんを紹介します。
(順不同・敬称略)
▶株式会社十文字チキンカンパニー
▶未来創電侍浜合同会社
▶株式会社F・O・インターナショナル
▶株式会社合同資源
▶株式会社求人ジャーナル

メンタルヘルス 推進セミナー 2026



法令等の基礎知識やストレスチェックの活用法など、人事・労務担当者等に向けた職場におけるメンタルヘルス対策の実践的な取り組みを紹介する無料オンラインセミナーを開催します。
▶**メイン講師**…大塚 耕太郎氏
▶**申込方法**…1週間前までにメールで申し込み。詳しくはHPをご確認ください。

☎メンタルヘルス推進セミナー 2026事務局 ☎ 019-623-3137

(第1回) 基礎知識編 7月2日(木)10時～12時 ・職場におけるメンタルヘルス対策の進め方 ほか
(第2回) 実践編① 9月10日(木)10時～12時 ・ストレスチェックの活用方法 ほか
(第3回) 実践編② 11月19日(木)10時～12時 ・職場におけるハラスメント防止と実務対応のポイント ほか



大切なあなた

☎保健推進課 ☎61-3316

ひとりで悩むより、まずは相談を

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してください。

その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってください。

相談先	相談方法	連絡先・受付時間
久慈市こころとからだの相談センター 市民の身近な相談先として、サロンたぐきりが受託して実施しています。必要に応じて、市保健師等への相談をご案内します。	面接/電話	☎53-3652 平日9時～12時
久慈市保健推進課 面接希望の場合は事前にご連絡ください。	面接/電話	☎61-3316 平日9時～16時
久慈保健所 面接希望の場合は事前にご連絡ください。	面接/電話	☎66-9680 平日9時～16時30分
働く人の「こころの耳」相談窓口 メールやSNSでの相談も受け付けています。	電話	☎0120-565-455 月、火曜日17時～22時 土、日曜日10時～16時



フリースペース ひきこもりがちな方やその家族の集いの場

☎久慈保健所 ☎ 66-9680 / 保健推進課 ☎61-3316

ひきこもりに悩む人や家族が安心して参加できる集いを開催しています。初めて参加する人、個別で相談を希望する場合は、問い合わせください。

- 内 容…①ひきこもり状態にある本人が、気兼ねなく自由に過ごせる集い②家族同士で情報交換や思いを語り合い、心の整理や接し方のヒントを得る家族会
- 開 催 日 令和8年…7月13日(月)、9月28日(月)、11月16日(月)
令和9年…1月18日(月)、3月15日(月)
- 会 場…久慈地区合同庁舎1階 健康増進室
- 開催時間…14時～15時30分

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

こころサロン久慈（自死遺族交流会）

☎久慈保健所 ☎ 66-9680

こころサロン久慈は、同じ体験を持つ人が思いを語り合い、分かち合える場です。匿名参加も可能で、安心して話せる雰囲気づくりを大切にしています。

- 対 象…家族や親族など大切な人を自死（自殺）によって亡くされた人
- 開 催 日 令和8年…7月27日(月)、9月28日(月)、11月16日(月)
令和9年…1月25日(月)、3月15日(月)
- 会 場…久慈地区合同庁舎2階 栄養相談室
- 開催時間…13時30分～15時
- 申込期限…開催日の3日前までに電話で申し込み

高血圧が招く

脳血管疾患のリスク

本市における三大疾病（がん・心疾患・脳血管疾患）による死亡率は、いずれも全国平均・岩手県平均を上回っています。特に、脳血管疾患による死亡率は、男女共に全国平均の2倍程度と非常に高い値となっています。

心疾患や脳血管疾患には「高血圧」が深く関わっており、その要因のひとつが塩分摂取です。令和5年度に調査した市内の1日あたりの塩分摂取量は、20～74歳は9.5^g、75歳以上は9.0^gと、一般的な成人の塩分摂取目標量（男性7.5^g未満、女性6.5^g未満）を大幅に超過しています。

官民連携で目指す

高血圧ゼロのまち

この状況を改善するため、市では特定非営利活動法人日本高血圧学会の「高血圧ゼロのまちモデルタウン」の承認を受け、学会の支援を受けて官民連携で対策を進めています。「重篤な急性脳心血管病ゼロ」をあるべき姿とし、「①自分の血圧を知らない人ゼロ」・「②重症高血圧ゼロ」・「③塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ」の目標を掲げて、高血圧の早期発見や早期介入（生活習慣の見直しや受診）に努めていく考えです。

あらゆる場所で

キオスク血圧測定

血圧は一日の中でも変動があるため、正確な血圧の把握には、朝（起床後1時間以内）と夜（就寝前）の1日2回の「家庭血圧測定」が推奨されています。また、「キオスク血圧測定」も有効な手段です。キオスク血圧測定は、各種施設や店舗等に設置された自動血圧計で、医療従事者の手を借りずに血圧を自己測定すること。日本高血圧学会が奨励しており、血圧測定の機会が増えることで、多くの人

になるとともに、高血圧リスクを抱える人を絞り込み、対策の推進にもつながることが期待されます。

まずは気軽に

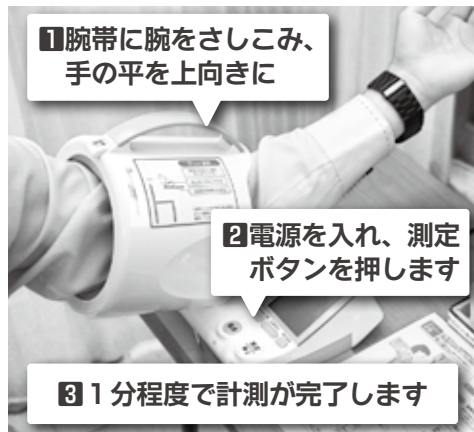
血圧を測りましょう

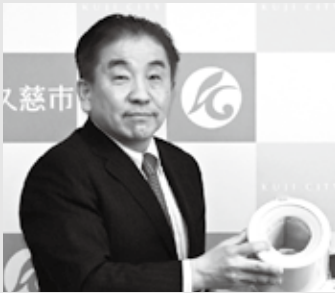
4月30日、しろと内科循環器科クリニックの白戸隆洋理事長から、キオスク血圧測定用の自動血圧計24台が市に寄贈されました。寄贈された血圧計は、市民センターや道の駅などに設置されています。キオスク血圧測定をできる施設は市HPで公表しており、協力いただける民間施設の情報提供も募集しています。皆さんも、気軽に足を運んで、血圧測定をしてみ

てはいかがでしょうか。



キオスク血圧測定のできる施設の一覧はこちらから





しろと内科循環器科クリニック
白戸 隆洋 理事長

岩手県は脳卒中死亡率が高い地域です。私も、医師として患者を脳卒中にしないよう取り組んできたほか、関係する専門職や市民に向けた勉強会にも取り組んできましたが、現在も、国民の3分の1にあたる人が高血圧を抱えており、そのうち3割は自分の血圧を把握していないとされています。これを久慈市の人口に当てはめると、3千人以上もの高血圧の人が、自分の血圧を知らずにいることになります。

この度、一人でも重篤な急性脳心血管病を防ぐことにつなげたいという思いで、血圧計の寄贈を行いました。高血圧による急性脳心血管病を減らしていくためにも、まずは自分の血圧を測る機会を作ってほしいと思います。

■**血圧豆知識** 血圧には、収縮期血圧（上の値：心臓が収縮した時の圧力）と拡張期血圧（下の値：心臓が拡張した時の圧力）があり、水銀柱ミリメートル（mmHg）単位で表します。血圧の目標値は、診察室測定で130/80mmHg・家庭測定で125/75mmHg未満です。診察室140/90mmHg・家庭135/85mmHg以上は高血圧なのでご相談を。診察室180/110mmHg・家庭160/100mmHg以上は、急性脳心血管病のリスクが高く受診が必要です。