



大切なあなた

固保健推進課 ☎61-3316

不安や悩みがあるときは相談しましょう

自分自身のところとからだを守るためには、日ごろから自分のところの状態を気にかけることが大切です。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、まずは下記の相談機関に相談してみましょう。

■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
久慈保健所	66-9680	平日9時～16時30分	面接、電話	面接希望の人は事前に連絡願います 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		
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		
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

■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

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
- ▶日時…毎月第3月曜日14時～15時30分（7月、9月、3月は第2月曜日に実施）
- ▶会場…久慈地区合同庁舎1階健康増進室
固久慈保健所 ☎66-9680

まわりの人で「いつもと様子が違うなあ」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かけ、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。

■こころサロン久慈(自死遺族交流会)

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
- ▶日時…①7月28日(月)②9月29日(月)③11月10日(月)④令和8年1月26日(月)⑤令和8年3月16日(月)各日13時30分～15時
- ▶会場…久慈地区合同庁舎1階健康増進室
- ▶申込期限…開催日の3日前までに電話で申し込み
固久慈保健所 ☎66-9680

健康くじプラン(第3次)を策定しました

固保健推進課 ☎61-3316

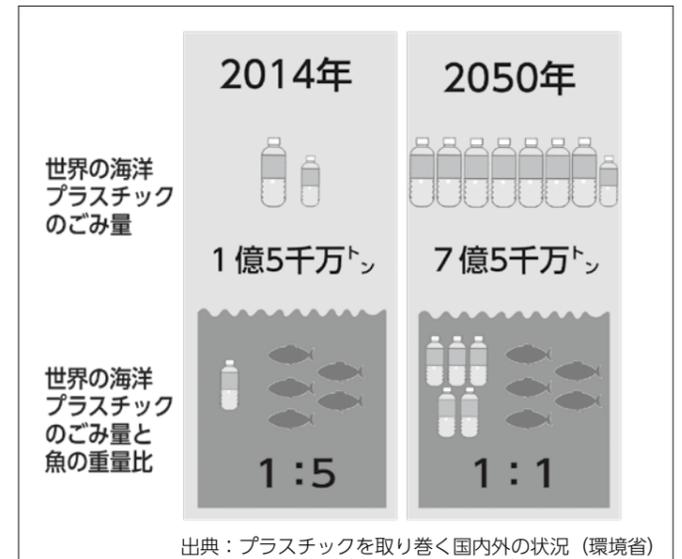
市は、健康増進法に基づき、市民の健康づくりを進めるための行動指針「健康くじ21プラン」を策定しました。

第3次プランでは、歯科口腔保健の推進に関する法律及び市の歯と口腔の健康づくり条例に基づき策定している「久慈市歯と口腔の健康づくり基本計画」を盛り込み、市民の健康づくりに向けた目標や取り組みの方針を定めています。詳しくは二次元バーコードを確認ください。

- ▶計画期間…令和7年度～令和18年度
- ▶基本理念…共に支え、元気と安らぎあふれるまちづくり



今、プラスチックごみが原因で私たちの身近な海で起きていること



出典：プラスチックを取り巻く国内外の状況（環境省）

私たちの生活には、プラスチック製品が溢れています。多くのプラスチック製品は役割を終えたとごみとして処分されますが、ポイ捨てや不法投棄されたごみは、雨や風などで海へ流入。鳥や魚が餌と間違えてプラスチックを食べ、命を落とすなど生態系に深刻な影響を与えます。

世界では毎年800万トンのプラスチックごみが海に流れていると試算されています。この状態が続くと2050年には、海洋プラスチックごみの量が海にいる全ての魚と同じ重さになると予想されます。

魚よりプラスチックが多くなる!?

私たちの生活には、プラスチック製品が溢れています。多くのプラスチック製品は役割を終えたとごみとして処分されますが、ポイ捨てや不法投棄されたごみは、雨や風などで海へ流入。鳥や魚が餌と間違えてプラスチックを食べ、命を落とすなど生態系に深刻な影響を与えます。

私たちにできることから始めよう

プラスチックごみを減らし、豊かな自然を守るために、次のことに取り組んでみましょう。

1. 物を大切に使いごみを減らそう!
2. 広げよう! プラスチック削減に取り組むお店を応援しよう



使い捨てではなくマイボトルやマイバックを持ち歩く



3. ごみを拾おう!



小さな粒がもたらす大きな影響
海の生き物がマイクロプラスチックを食べると、食物連鎖の中で有害物質が蓄積されていきます。その生き物を食べることで、私たちの体にもプラスチックや有害物質が取り込まれ、人体に悪影響を及ぼす可能性が指摘されています。このままでは、海の生き物を食べることもできなくなる日がくるかもしれません。ごみの捨て方が、自然や生き物、私たちの健康にも関わることを意識して行動していきましょう。