



# 大切なあなた

岡保健推進課 ☎61-3316

## 3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です

3月から4月にかけては、進学や就職、職場の異動など環境の変化に加えて、季節の変わり目により、体やこころの健康を崩してしまう人も少なくありません。食欲が低下したり、不安で眠れなくなったり、アルコールの量が増えたりしていませんか？困った時は相談しましょう。

岩手県では3月を「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間（自殺対策強化月間）としています。市でも「誰も自殺に追い込まれることのない久慈市」を目指し、関係機関・団体と協力し啓発事業や各種相談支援に取り組んでいます。

### ■つらい気持ちを抱える人へのネット上の「かくれが」

「かくれてしまえばいいのです」「どこにも居場所がない」「生きる場所がない」と、生きることにしんどさを感じている人に「ここにいていいんだよ」「生きていていいんだよ」と言葉をかけてくれる、子ども・若者向けのオンライン広場です。NPO法人ライフリンクが管理・運営しています。

#### かくれがのせつめい

あなたは きてしまわなくても大丈夫。かくれてしまえばいいのです。

あなたの外側や内側からあなたをくるしめる何か。その「何か」からあなたをとおざけるために、このかくれがはあるのです。



▲かくれがのいりぐち



### ■市内にある相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間	方法	その他
久慈市こととからだの相談センター	0194-53-3652	平日 9時～12時	電話・面接	必要に応じて、市保健師への相談を案内します 面接希望の人は事前に連絡願います
久慈市保健推進課	0194-61-3316	平日 9時～16時		
久慈保健所	0194-66-9680	平日 9時～16時30分		

### ■盛岡いのちの電話「こころライン」

辛い気持ちを抱えた際は、1人で悩まず、電話してください。通話は匿名で行い、話の秘密は必ず守られます。

▶電話…019-654-7575

▶日時…毎日12時～19時（日曜日は18時まで）

### ●岩手県民専用の相談日

岩手県民専用の相談日を開設しています。

▶電話…019-622-1717

▶日時…毎月1日、15日・12時～21時（日曜日は18時まで）

地域の健康づくりをこれからも

## 保健推進委員を廃止し 健康サポーター制度を創設します

岡保健推進課 ☎61-3316

保健推進委員制度を令和7年度末で廃止します。これまで委員の皆様にご協力いただき、地域に根差した健康づくりを進めてきました。長年にわたり、地域の最前線で活動いただいた委員の皆様、推薦にご協力いただいた町内会や地域の代表者の皆様へ、心から感謝申し上げます。

### ■見直しの理由

保健推進委員制度は、保健業務の推進を目的として住民健診・がん検診の個別の受診勧奨、健康教室・出前講座の周知などを主な役割として運用してきましたが、近年、個人情報保護など社会情勢の変化により、右のような課題が生じています。

こうした状況をふまえ、市では本年度、現任の保健推進委員へのアンケートや役員との意見交換を行い、制度のあり方について検討を重ねてきました。その結果、現在の保健推進委員制度を廃止し、新たな制度へ移行することとしました。

### ■自分たちで活動を決めていく「健康サポーター」

健康サポーターは、市民ひとりひとりが主体的に健康づくりに関わる登録制の制度です。これまでの保健推進委員は、自治会や町内会などの代表者から推薦いただいた人を委嘱し、市が依頼する活動内容を行っていただくのが中心でした。

健康サポーターは、希望者が養成講座を受講し、健康サポーター同士で「自分たちの地域にはどんな活動があれば暮らしやすいか、健康でいられるか」などを話し合い、**活動内容をみんなで決めていく点が大きな特徴です。**普段の生活で感じている困りごとや、「こうなったらもっと良いのでは」という思いを出し合い、仲間と一緒に地域の健康づくりを進めます。

### ■健康サポーターになりませんか？

令和8年4月以降に制度を開始する予定です。養成研修や登録方法などは、今後改めてお知らせします。無理なく参加できる活動を展開していきます。

「地域のために何かしたい」

「健康づくりに関心がある」

「できる範囲で関わりたい」

そんな思いをお持ちの人や興味がある人の参加をお待ちしています。

### 保健推進委員を取り巻く課題

- ・ライフスタイルの変化による、研修会や健康教室参加者の減少
- ・人口減少や高齢化に伴う、委員のなり手不足
- ・個人情報保護により、委員による健診申込票未回収者への訪問や電話での回収及び受診勧奨活動が困難になったこと

### ▼保健推進委員と健康サポーターの違い

項目	保健推進委員	健康サポーター
定数	180人	なし
任期	2年	なし
担当地区	あり	なし
委嘱	あり	なし(公募による登録制)
報償	年間12,000円	なし(活動経費に対し補助)
要件	自治会又は町内会等の代表者からの推薦	・養成研修の受講 ・フォローアップ研修の受講
活動内容	・住民健診、がん検診受診勧奨 ・健康教室の周知と当日参加 ・出前講座の周知 ・市事業への協力	健康の基本要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒・喫煙」、「こころの健康・休養」、「歯・口腔の健康」に関する健康づくりの取り組み

