

大切なあなた

今月は、みなさんのこころの健康～ストレス解消・休養についてお伝えします。

適度なストレスは、人が活発に活動するためには必要といわれます。しかし、ストレスが強すぎたり、長期にわたると悪いストレスになってしまうことがあります。自分にあったストレス解消方法を見つけること、ストレスとうまく付き合うことが、こころと体の健康を保つうえでとても大切です。

ストレスが溜まっている状態では質のいい睡眠がとれないなど、休養の妨げになってしまうこともあります。「ストレスが溜まっているな…」と感じる前に積極的に休養をとりましょう。

- 【ストレスセルフチェック】**
- 原因不明の不調が続く
 - 気分の落ち込みが続く
 - 食欲低下や過食
 - 疲れやすい
 - 眠れない日が続く
 - 過眠
- ※これらが2週間以上続くときは要注意!!

- 【ストレス解消方法】**
- ・深呼吸する
 - ・ストレッチする
 - ・温泉に入る
 - ・おいしいものを食べる
 - ・散歩をする
 - ・趣味に打ち込む など



ひきこもりで悩んでいる人・ご家族へ

「ひきこもり」とは、さまざまな要因から社会参加の場を避けて、主に自宅などに長期にわたってとどまり続けている状態のことをいいます。

ひきこもることの背景には、心の病気、人との関係の中での挫折や傷つきなど、いろいろな場合があります。そのため、対応や歩みの進め方も、それぞれの背景によって異なります。

相談することで、ホッとしたり、希望が見えてくることもあります。いつでもご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付時間など
岩手県ひきこもり支援センター(盛岡)	019-629-9617	平日 9:00~16:00 (来所相談は要予約)
青少年なやみ相談室(盛岡)	019-606-1722	火・水・金・土・日 9:00~16:00/月・木 9:00~20:00
久慈保健所	53-4987	平日 9:00~16:30 (家族教室等を開催しています)
久慈市保健推進課(元気の泉内)	61-3315	平日 8:30~17:15

■高齢者肺炎球菌予防接種

ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。希望される人は期間内に予防接種を受けましょう。対象者には4月に個別通知を送付しています。

- ▶実施期間…平成31年3月31日まで
- ▶助成金額…2,000円 (助成額を超える場合は自己負担となります)
- ▶対象…過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、下記①または②に該当する人

① 下表の生年月日に該当する人

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日~昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日~昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日~昭和14年4月1日

② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人 (身体障害者手帳1級相当程度)

■インフルエンザ予防接種

予防接種の費用を助成しています。対象者には10月に個別通知を送付しています。ご確認ください。

- ▶対象…①生後6カ月~小学校就学前のお子さん
- ②満65歳以上の人、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人 (身体障害者手帳1級相当程度)

年齢	生年月日
85歳	昭和8年4月2日~昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日~昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日~大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日~大正8年4月1日



公共交通コラム vol. 2



久慈駅に停車する国鉄バス (1970年代に筆者撮影)



鈴木 文彦 氏
交通ジャーナリストとして、バス・鉄道に関する著書・論文、記事を多数執筆。近年は全国の自治体や交通事業者などのアドバイザーや講演を行っている。

マイカー社会の進展と未来

鉄道やバスは、100年余に及ぶ長い歴史の中で、マイカーが普及するまでの70年近い期間、私たちの移動の主役でした。まちも駅やバスターミナルを中心に発展したのです。しかし昭和50年代に入るところにはみんながマイカーを持ち、マイカーが移動の主流となりました。利用者の減少は鉄道やバスの経営悪化につながり、昭和末期から平成にかけて減便や廃止が続きました。久慈市内でも国鉄久慈線が第三セクターの三陸鉄道に変わり、国鉄~JRバス路線が順次市民バスへと転換されました。

マイカーで便利に移動できるようになった半面、人が歩き憩うことのなくなった市街地はさびれ、マ

イカーを使えない人たちは取り残されていきます。送迎で何とか移動を賄っている人もいますが、すでに中山間地では「高齢者が高齢者を送迎」している実態があります。子供たちも自宅のマイカーでしか移動していないと、社会に接することなく育ってしまいます。それにマイカーは実は、保有しているだけで1日1,500~1,700円の経費がかかっています。節約して乗っても年間80万円近いお金をマイカー1台にかけているのです。例えばマイカーは一家で1台をシェアするなど、上手な使い方を考えてみませんか。次はマイカーと共存しつつ公共交通を活かす方策を考えましょう。

12/15~ 三鉄冬の名物「こたつ列車」

三陸鉄道の冬の風物詩「こたつ列車」の運転が12月15日から始まります。特製弁当(要予約)を味わいながら、あたたかい掘りごたつでのんびり旅を楽しんでみてはいかがでしょうか。車内には「なもみ」も登場するかも?

- ▶運転期間…12月15日(土)~平成31年2月24日(日)の土・日・祝 (平成31年1月1日~6日は毎日運転)
 - ▶運転時間…久慈発12時7分→宮古着13時54分
宮古発14時40分→久慈着16時32分
 - ▶料金…乗車区間の運賃+座席指定料金(300円)
- 閩三陸鉄道 ☎ 0193-62-8900



実施中 三鉄などの通学定期券が半額に!

岩手県では沿岸市町村の通学を支援するため通学定期券の割引販売事業を実施しています。

- ▶対象者…沿岸市町村の児童・生徒
- ▶対象交通機関…【鉄道】三陸鉄道※JRは対象外
【バス】岩手県北バス(大野線など)、JRバス東北(白

樺号、スワロー号など)、岩手県交通(市内の路線はなし) ※市民バスは対象外

- ▶割引率…通常の半額 (震災遺児・孤児は2/3)
 - ▶割引期間…2021年3月まで (予定)
- 閩三陸鉄道 ☎ 0193-62-8900
閩岩手県北バス久慈営業所 ☎ 53-5200
閩JRバス東北二戸営業所 ☎ 0195-23-5229

11月~3月までの連載コラムです。皆さんも一緒に考えてみませんか?