大切なあなた

問保健推進課　☎61-3316

9月は「こころに寄り添い　いのちを守る　いわて」月間です

9月は県の自殺防止月間です。市は、一人でも多くの自殺を防ぐため、自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、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みます。

学校生活や対人関係、仕事や家庭の問題など、不安や悩みがありませんか。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。

■市内にある相談窓口

電話相談と対面相談を行っています

相談窓口	電話番号	開設
久慈市こころとからだの相談センター	0194-53-3652	平日　9時～12時
特定非営利活動法人サロンたぐきり	0194-75-3790	平日　10時～15時 対面（金曜日）13時30分～15時
久慈保健所	0194-66-9680	平日　9時～16時30分
久慈市保健推進課	0194-61-3316	平日　8時30分～17時

■特設ＷＥＢサイト

こころに寄り添い
いのちを守るいわて

各種相談窓口情報
やこころのセルフ
ケアに関する動画

風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます

昭和37年４月２日から昭和54年４月１日までに生まれた男性は、公的な接種を受ける機会がなかったため、抗体保有率が約80％と他の世代の約96.7％に比べ低くなっています。

▶**風しんの感染力**…風しんは、咳やくしゃみなどの飛沫によって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

▶**感染のリスク**…妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障がいがでる）になる可能性があります。大人になってからの感染では、無症状または軽症のことが多い病気ですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。

▶**抗体検査**…ワクチンを効率的に活用するため事前に抗体検査を行います。

▶**クーポン券の発送**…市内に住民票がある対象の男性に、６月28日にクーポン券を送付しました。対象者は忘れずに受診しましょう。

結核健康診断の受診

65歳以上の人は年１回の結核健康診断の受診が義務付けられています。

自分自身や家族など身近な大切な人のためにも、胸部Ｘ線検査（胸のレントゲン検査）を毎年受けましょう。

より正確な検査を実施するため、肺がん検診の受診をお勧めします。

移動図書館車の運行日程

問市立図書館　☎53-4605／山形図書館　☎72-3711

市立図書館・山形図書館では、移動図書館車で地域を巡回し、図書の貸出サービスを行っています。

「こんな本が読みたい」「うちの近くに来てほしい」などの要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

地区	駐車場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
長内	大平団地	9:40～9:55	6日	10日	1日	5日	2日	1日
	久慈衛生社	10:00～10:15						
山根・滝	滝橋	10:35～10:50						
	山根市民センター	11:00～11:15						
	ひばり療護園	10:45～11:00	11日	8日	6日	17日	14日	6日
宇部	宇部市民センター	13:45～14:00	18日	15日	13日	24日	14日	13日
河北	中央介護センター	13:55～14:10	19日	16日	14日	18日	15日	14日
夏井	夏井駅前	9:00～9:15	13日	17日	8日	12日	9日	8日
	夏井地域ふれあい館	9:30～9:45						
	門の沢子供会館	10:10～10:25						

地区	駐車場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
小国・霜畑	小国多目的集会所	10:45～11:00	11日 25日	8日 29日	13日	24日	7日	1日
	火石商店前	11:15～11:30						
	霜畑地区コミセン	13:00～13:15						
	南野市蔵氏宅前	13:20～13:35						
川井・日野沢	下斗米洋之氏宅前	11:15～11:30	12日 26日	9日 30日	14日	25日	8日	8日
	二ツ神商店前	13:15～13:30						
来内・荷軽部・川井	来内集落センター	10:35～10:45	4日 18日	1日 15日	6日	17日	14日 28日	6日
	谷地林業事務所前	12:30～12:45						
	愛山荘	13:40～13:50						
	しらかば園	14:00～14:20						
繋・戸呂町	繋消防コミセン	10:00～10:15	5日 19日	2日 16日	7日	18日	1日 15日	7日
	戸呂町産直館	10:45～11:00						
	戸呂町消防屯所前	11:15～11:30						

※運行経路の主な地区名を記入しています。

《貸出サービスの利用について》

図書館の利用者カードをお持ちください。カードをお持ちでない場合は、住所を確認できるもの（免許証、保険証など）をお持ちください。