

慶 弔

(令和8年7月16日～8月15日届け出分)

※届け出人が希望した人のみ掲載
※氏名は通常字体で掲載

おめでた… () は保護者・字名

★男の子

気仙 戸 羽 蒼 真 (健太郎・垂井ヶ沢)
高田 福 原 晴大朗 (汰樹・寒風)

★女の子

横田 村 上 翠 依 (廉・久連坪)

お幸せに… () は字名

竹駒町 及 川 昂 大・阿 部 歩 果 (相川)
佐 藤 詩 音・小 野 桃 花 (相川)
気仙町 吉 田 健 太・小 泉 舞 桜 (愛宕下)
中 野 智 也・尾 形 ゆ かり (福伏)
米崎町 佐 藤 海・菊 池 麗 佳 (松峰)

おくやみ… () は年齢・字名

矢作 千 田 定 一 (68歳・梅木)
佐 藤 近 子 (92歳・三の戸)
横田 菅 野 悦 雄 (73歳・友沼)
山 谷 辰 夫 (85歳・狩集)

竹駒 斎 藤 瑠 美 (46歳・志田実)
菅 野 せ っ 子 (90歳・滝の里)
佐 藤 席 男 (90歳・大畑)
中 口 貞 三 (84歳・上壺)
気仙 菅 野 利 夫 (87歳・愛宕下)
菅 野 クニ子 (94歳・上長部)
高田 岩 崎 たみ代 (96歳・栃ヶ沢)
金 幸 子 (91歳・本丸)
黄川田 ミナコ (96歳・山苗代)
菅 原 弘 志 (83歳・山苗代)
菅 野 英 輝 (83歳・太田)
米崎 千 葉 朝 夫 (88歳・佐野)
吉 田 ヨシ子 (93歳・脇の沢)
熊 谷 節 子 (71歳・堂の前)
小友 清 水 セツ子 (94歳・唯出)
広田 村 上 節 雄 (64歳・蒲田)
大和田 ミワ子 (92歳・大陽)
及 川 幸 吉 (85歳・小長洞)
碓 井 ト シ (89歳・蒲田)

数字で見る陸前高田市 (令和8年7月31日現在)

市内の火災救急活動 7月

() は1月からの累計

◆建物 0件 (2件)
◆林野・その他 0件 (0件)
◆出動件数 88件 (564件)
◆搬送人員 83人 (543人)

市の人口 (住民登録人口)

() は前月比 出生・死亡数は7月分

男 性 7,957人 (-12人)
女 性 8,575人 (-12人)
計 16,532人 (-24人)
(出生5 死亡30)
世帯数 7,507世帯 (0世帯)

市内の交通事故 7月

() は1月からの累計

◆人身事故 0件 (9件)
◆物損事故 15件 (162件)
◆負傷者 0人 (11人)
◆死亡者 0人 (0人)
◆飲酒運転 0人 (1人)

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 142



「SOSネットワークシステム」について

「SOSネットワークシステム」は認知症などで徘徊行動がみられる人などを事前に登録しておくことで、行方不明になった時に早期発見するための仕組みです。

家族などからの要請があった場合、警察と協力して防災無線を使用し捜索します。

◆なぜ早期発見が必要か

行方不明の発見直後は、近隣など生活圏内に留まっているケースが多く、捜索範囲を絞って効率よく探すことができます。

一方で、時間が経過すると、遠くへ移動する可能性が高くなるため、捜索範囲が広がり、発見の遅れにつながります。

◆早期発見ステッカー

行方不明者の早期発見や身元確認を容易にするために、ステッカーを配布しています。

ステッカーは、徘徊する可能性のある人が日頃使用している履物や杖などに貼ります。黄色の蛍光色なので目につきやすく、夜間は反射して光るため交通事故防止にもつながります。



ステッカー使用例

◆利用方法

利用するには事前登録が必要です。登録を希望する場合は、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）、または地域包括支援センターまでご相談ください。

◆お願い

① 家族の対応

行方不明が発覚した場合は、直ちに警察に連絡し、早期の捜索を心がけましょう。

② 地域での対応

早期発見ステッカーを貼り付けている、季節に合わない服装をしている、長時間座り込んでいる、同じところを往復している人などを見かけたら、優しく声をかけてください。

その際に、ちぐはぐな返事、会話が噛み合わない、帰る場所が分からないなどの様子が見られた場合には、警察へ連絡してください。

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線215)

535 保健だより



自分の心を守るために「ストレス」の上手な付き合い方

●9月は自殺予防月間です

現代社会でストレスを完全になくすことは難しいですが、大切なのはそれとどう付き合っていくかです。この機会に、自身の心と向き合い、ストレスとの上手な付き合い方について考えてみませんか。

◆心の疲れに気づくために

私たちは日々、仕事や家事、人間関係など、様々な刺激をストレスとして感じながら生活しています。適度な刺激は活動の源にもなりますが、過度なストレスが長く続くと心や体に不調をきたす原因となります。

「よく眠れない」「食欲がない」といった状態は、心が疲れているサインかもしれません。こうした変化に早めに気づき、自分を労わることが、心の健康を守る第一歩となります。

◆今日からできる5つの対策

ストレスに上手に対処することを「ストレスコーピング」と呼びます。自分に合った「心の

守り方」を増やすために、次の5つを試してみましょう。

① 深呼吸：3分間の呼吸と背伸びで緊張を解きます。
② 書き出す：モヤモヤを紙に書いて心を整理します。
③ 五感：好きな香りや音楽、入浴を楽しみます。
④ 休止：寝る前はスマホを置き、脳を休めます。
⑤ 対話：言葉にして伝えることで重荷が軽くなります。

◆一人で抱えず相談窓口へ

対処法は一つに限定せず、状況に合わせて選べるよう多くの「引き出し」を持つことが大切です。もし、自分だけでは抱えきれないと感じたり、つらい気持ちが続いたりするときは、決して一人で悩まないでください。相談することは弱さではなく、自分を守るための勇気ある大切な行動です。

話しにくいことでも、保健師がお話を伺います。どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ先 市役所保健課 健康推進係(内線236)

