



# 地域公共交通だより



企画財政課 ふるさと創生室  
☎32-9301

令和4年4月から「しかばす」のダイヤの一部が変わります。

## ① 富来エリアの病院利用便（増穂線予約制のりあい交通上り1便目含）のダイヤ改正

病院利用便の利便性の向上を図るため、富来病院の利用者などにアンケートを実施し、ご意見の多かった病院への到着希望時間に合わせて運行ダイヤを改正しました。

### 改正点

- 下記の路線の運行時刻を改正します。
- 西海病院利用便と西浦病院利用便を統合し、西海・西浦病院利用便とします。
- 富来病院の休診日を運休とします。（日曜日、祝日、第2・4土曜日、12月29日～1月3日）

### 【改正後の時刻表】

稗造病院利用便		福浦熊野病院利用便		西海・西浦病院利用便		増穂線予約制のりあい交通上り1便目	
バス停	時刻	バス停	時刻	バス停	時刻	バス停	時刻
切留	7:08	荒屋	7:18	前浜	7:20	高爪山口	7:28
鶴野屋	7:11	谷神	7:19	大笹波	7:22	ふれあい文化センター	7:30
上鶴野屋	7:12	六実	7:23	玄徳岬	7:23	高爪神社	7:31
下鶴野屋	7:14	熊野交流センター	7:24	笹波	7:24	西大福寺中央	7:33
入釜	7:16	草木	7:26	鹿頭	7:27	西大福寺	7:35
灯	7:18	小谷内	7:27	西浦コミュニティセンター前	7:28	栢木	7:38
楚和	7:20	町居集会場	7:28	鹿頭浜出	7:29	栢木口	7:39
尊保中央	7:23	町居	7:30	小窪	7:31	稲敷	7:45
尊保	7:25	日下田	7:32	赤崎下出	7:32	草江	7:49
今田	7:26	中山	7:35	赤崎上出	7:33	若宮神社前	7:52
上和田	7:27	豊後名	7:36	久喜	7:38	広覚寺前	7:53
和田	7:29	三明	7:37	千ノ浦西	7:40	八幡	7:55
下和田	7:31	中畠	7:38	千ノ浦	7:41	領家大鳥居前	7:57
田中	7:33	和光台	7:39	風無滝出	7:42	領家南	7:58
大西	7:34	福浦郵便局前	7:46	風無	7:43	地頭町	7:59
貝田	7:36	丹和	7:47	風戸	7:44	富来病院	8:00
広地	7:42	福浦港	7:48	文学碑前	7:45	富来バスターミナル	8:01
東小室	7:45	水の澗	7:49	富来漁港	7:47		
高田	7:48	牛下	7:54	とぎ地域福祉センター	7:48		
地頭町	7:49	生神海岸	7:56	龍護寺前	7:49		
富来病院	7:50	七海	7:58	酒見	7:50		
富来バスターミナル	7:51	富来バスターミナル	7:59	酒見東	7:51		
		富来病院	8:00	相神	7:52		
				中浜	7:53		
				里本江	7:54		
				モチの木団地	7:55		
				とぎ保育園前	7:56		
				領家北	7:57		
				領家南	7:58		
				地頭町	7:59		
				富来病院	8:00		
				富来バスターミナル	8:01		



## ② バス停名称変更（まちなか循環線里海ルート、堀松・上熊野線）

変更前 「すばる幼稚園前」 ⇒ **変更後** 「末吉集会所前」



# 3月は「自殺対策強化月間」です



自殺対策基本法では、月別自殺者の最も多い3月を「自殺対策強化月間」としています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、悩みを抱えた方やその周囲の方が支援を求めやすいように啓発活動を実施しています。

## 困ったときは誰かに相談しよう

新型コロナウイルス感染症の影響で感染そのものへの不安に加え、生活の変化から心身にストレスがかかり、「コロナ疲れ」を感じていませんか？

「コロナ疲れ」は悪化するとうつ病などの病気につながる危険があります。

## “話す”ことは“離す（放す）”こと

困っていること・悩んでいることを人に話すと、「話して気持ちが楽になる」「共感してもらって落ち着く」ことはありませんか。話をすることは、「気持ちを自分から“離して”客観的に見る」作業となります。人に話すことによって解決策が見つかって、困りごとから解放されることがあります。

家族、友人、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から相談できる人を増やしておきましょう。心と体の不調が続く場合は、早めに病院に受診したり相談機関に相談しましょう。

### 問い合わせ先

- ころの相談ダイヤル ☎ 076-237-2700 (24時間 365日) ● 志賀町保健福祉センター ☎ 32-0339
- 石川県ころの健康センター ☎ 076-238-5750 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日などを除く)



## 生活習慣病について

☎ 保健福祉センター  
☎ 32-0339

今まで続けてきた偏った食生活、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣が引き金となって、体の不調として現れるのが、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの「生活習慣病」です。

生活習慣病はサイレントキラーとも呼ばれ、気づかぬうちに動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると狭心症や心筋梗塞などの「心疾患」、脳梗塞や脳出血などの「脳血管疾患」を引き起こすことがあります。

また、体に良くない生活習慣は、「がん」の発症要因の一つになります。

生活習慣病は早期発見・改善・治療が大切です。自覚症状のないうちに異常を発見するためにも、毎年健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。治療中の人は、病気の進行や合併症を防ぐため、治療や服薬を中断せずに、かかりつけ医の指示を守りましょう。



### 40代

40代になると基礎代謝が落ちるので、食生活などに気を使っても、どうしても肥満の割合は増加します。また、がんの罹患率も上がってくる年代です。

### 50代

生活習慣の積み重ねが、高血圧や糖尿病といった生活習慣病として体に現れ始めます。加齢とともに筋肉量も低下していきます。

### 60代

糖尿病や腎臓病など、生活習慣が原因で起こる病気や「がん」の発症率が一気に上がります。

### 70代

70代が心がけたいのが「フレイル予防」です。元気に自立して過ごせる期間「健康寿命」を延ばしましょう。

※フレイル…心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態

健康に関する情報や生活改善のポイントなど、次回お知らせする予定です。