

あなたのこころ、元気ですか 3月は自殺対策強化月間です

本市では、年間約100人もの方が自ら命を絶っていて、その数は交通事故死亡者数の6倍以上と、深刻な社会問題となっています。

自殺の原因の第1位は「健康問題」ですが、その中でも「こころの健康問題」が大きな割合を占めています。自殺者の9割以上が生前に「こころ」の病気にかかっている、特に「うつ病」や「大量飲酒」が自殺に結びつきやすいといわれています。

■「うつ度」チェック 2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほぼ毎日続き、生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性を考えてみてください。

▽毎日の生活に充実感がない▽これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった▽以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる▽自分が役に立つ人間だと思えない▽訳もなく疲れたように感じる。

■「お酒の飲み方」チェック（CAGE法） 2つ以上当てはまる人は、お酒の飲み方に問題があります。専門医へ相談しましょう。

▽飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある▽他人に、あなたの飲酒を非難され、気に障ったことがある▽自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある▽神経を落ち着かせたり、二日酔いを治したりするため、「迎え酒」をしたことがある。

■大切な人の悩みに気付いてください 下のようなサインが多く見られる場合は、自殺の危険が迫っています。自殺を考えている人は「死ぬしかない」と視野が狭くなっていたり、「孤立している」と感じていたりします。まずは、身近な人が「いつもと少し違う」と気付いてあげることが大切です。声を掛けることで「独りではない」ということを理解してもらいましょう。そして話を聞き、早めに専門の相談機関や医療機関に相談するよう促し温かく寄り添い、じっくりと見守りましょう。もしあなた自身が悩んでいたなら、独りで悩まずご相談ください。

■気付いて欲しい「こころのSOS」

▽気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続くなどのうつ病の症状▽原因不明の体の不調が長引く▽酒量が増す▽安全や健康が保てない▽仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う▽職場や家庭でサポートが得られない▽本人にとって価値のあるもの（職・地位・家族・財産）を失う▽重症の体の病気にかかる▽自殺を口にする▽自殺未遂に及ぶ。

■独りで悩まないで、まずは相談してください

▽こころの相談 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

☎保健予防課（竹林町）☎(626)1114、県精神保健福祉センター（下岡本町）☎(673)8785

▽こころのダイヤル☎(673)8341 月～金曜日、午前9時～午後5時。第2・4水曜日の午前9時30分～11時30分は精神科医師が対応、月曜日午前9時～正午はフリーダイヤル☎0120(302)362へ。

▽栃木いのちの電話☎(643)7830 毎日24時間。

■パネル展

▽期間 3月4日まで。

▽会場 南図書館（雀宮町）。

負担額減免 次のような理由により介護サービス利用に関する費用を負担することが困難な人は、介護サービス利用者負担額の2分の1以上を減免します。①主に世帯の生計を支えている人の収入が、死亡・長期入院、失業などにより著しく減少した②本人または主に世帯の生計を支えている人が自然災害や火災などによ

り住宅や家財などに著しい損害を受けた。
④担当ケアマネジャー（介護支援専門員）または、高齢福祉課☎(632)2906

入院時食事療養費などを見直します

①入院時食事療養費
▽対象 次のいずれかに該当する人の食事代。①一般病床や精神病床に入院している②療養病床に入院している65歳未満。
②入院時生活療養費
▽対象 療養病床に入院し次のいずれかに該当する65歳以上の人の食事代。①入院医療の必要性が高い状態

が継続する②回復期リハビリテーション病棟に入院している。
■標準負担額 保険医療機関に入院したときに必要となる食事の費用は、国で定めた「基準額」から保険者負担分を除いたものが自己負担額で、4月から、1食当たり260円を360円に改正します。ただし、①住民税非課税者や指定難病・小児

慢性特定疾病患者、平成28年4月1日現在、既に1年を超えて精神病床に入院している人については、1食当たり260円、②入院医療の必要性が高い状態が継続する人や回復期リハビリテーション病棟に入院している人以外は、1食当たり460円です。
⑥ ④保険年金課☎(632)231

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 3月25日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所（竹林町）▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い▽対象 市内在住の人▽その他 事前に保健師が面接▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

お知らせ

高齢者の肺炎球菌 予防接種はお済みですか

1 平成27年度の定期予防接種対象者の皆さんへ

- ▽期間 3月31日まで。
- ▽会場 「健康づくりのしおり」または市庁に掲載している市内指定医療機関。県内（市外）の指定医療機関は市庁に掲載。
- ▽回数 生涯1回。
- ▽対象 市内在住で、肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①65歳（昭和25年4月2日）～昭和26年4月1

日生まれ）、70歳（昭和20年4月2日）～昭和21年4月1日生まれ）、75歳（昭和15年4月2日）～昭和16年4月1日生まれ）、80歳（昭和10年4月2日）～昭和11年4月1日）、85歳（昭和5年4月2日）～昭和6年4月1日）、90歳（大正14年4月2日）～大正15年4月1日）、95歳（大正9年4月2日）～大正10年4月1日）、100歳（大正4年4月2日）～大正5年4月1日）②満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度。

▽費用 2500円。

国民健康保険の加入と脱退

国民健康保険は、他の健康保険に加入したり生活保護を受けていたりする人を除き、法律で義務付けています。このいずれかに該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。なお、手続きには個人番号と本人確認が必要です。

- ▽加入する人 他市町村から転入したとき・勤務先の健康保険を辞めたとき・生活保護を受けなくなったとき・子どもが生まれたときなど。
- ▽脱退する人 他市町村へ転出したとき・勤務先の健康保険に加入したとき・生活保護を受けるようになったときなど。
- ▽その他、手続きについては、詳しくは、保険年金課☎(632)2320へ。

集団健康診査 4月1日から、受け付け方法が変わります

4月から、集団健診の予約受け付けについて、新たに専用ダイヤル（集団健診予約センター）による電話受け付けとインターネット（集団健診予約システム）による受け付けを開始します。「集団健診予約センター」の設置により、申込先が一本化される他、インターネットによる「集団健診予約システム」により、予約方法の選択肢を拡大し、働く世代など、皆さんのライフスタイルに応じた利便性の高い受け付けを行うことができます。申し込み方法や申込先、健診日程などについて、詳しくは、「健康づくりのしおり」（4月1日に新聞折込みなどで配布）や広報うつのみや4月号、市庁などでお知らせします。

申し込み方法

- 1 電話での受け付け
市集団健診予約センター☎(611)1311
▽受付日時 午前8時30分～午後5時15分。土・日曜日、祝休日、年末年始を除く。
- 2 インターネットでの受け付け
集団健診予約システム
▽受付日時 24時間受け付け。土・日曜日、祝休日、年末年始も可能。

申し込み時の注意

- ▽平成28年度の受け付けは、4月1日からです。
- ▽今までの健康増進課、上河内保健センター、河内保健センターの電話・窓口での受け付けはできません。1または2の方法で申し込んでください。
- ▽受診券は、4月末に一齐に発送します。
- ▽個別健診を希望する人は、直接、医療機関へお申し込みください。
- ▽平成28年度集団健診日程 健康づくりのしおり、広報うつのみや、市庁などでお知らせします。
- ☎健康増進課☎(626)1129

催し

茂原健康交流センターで 健康づくり

- 1 筋力向上体操教室
▽日時 3月8・15・29日、午前10時30分～11時30分。
- ▽内容 基礎体力向上のための簡単なエクササイズ。
- ▽定員 各先着20人。
- 2 笑いヨガ教室
▽日時 3月4・18日（金）、午前10時30分～11時30分。
- ▽内容 笑いでの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。
- ▽定員 各先着35人。
- 3 エアロビクス教室
▽日時 3月11・25日（金）、午前10時30分～11時30分。
- ▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。
- ▽定員 各先着15人。
- 4 会場 茂原健康交流センター（茂原町）。
- 5 費用 施設利用料（実費）。
- 6 問 茂原健康交流センター☎(654)2815

- ▽持ち物 健康保険証など、生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。
- ▽その他 県内指定医療機関以外で接種する場合は事前申請が必要です。また、費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。
- なお、市民税非課税世帯・生活保護被保護者・中国残留邦人の認定を受けている人などは、接種費用が免除になります。
- 詳しくは、市庁または広報うつのみや1月号、健康

◎ハンセン病にかかったことはありませんか 過去にハンセン病にかかったことがある人には、国から補償金（和解一時金）が支払われます。既に亡くなった人、療養所に入所したことがない人も対象です。既に国から補償金を受け取った人は対象外です。対象者が亡くなっている場合は、遺族（法定相続人）にお支払いします。申請手続期限は3月31日です。訴訟の手続きが必要ですので、余裕をもってご相談ください。☎沖縄県ゆうな協会☎098(832)9528、法律事務所☎098(938)4381、厚生労働省☎03(5253)1111

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、域 地域自治センター、活 市民活動センター