

保健だより



■こころのストレスはありますか？

最近よく眠れない、食事がおいしくない、何をしてもおっくう、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスを感じることはありますか？

新型コロナウイルス感染拡大に伴う精神的な不調も増加しており、「コロナうつ」と呼ばれ注目を浴びています。

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。

ストレスを感じている方は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。

こころのストレスを感じたら…

- ・毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになるので、新しい情報に触れるのは1日に2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには…誰かに相談してみましょう

相談窓口一覧

	よりそいホットライン (年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338) <small>よりそいホットライン</small>	
	https://www.since2011.net/yoriso/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応	
	こころの健康相談統一ダイヤル (月～金・9～16時 ☎ 0570-064-556) <small>こころの健康相談統一ダイヤル</small>	
	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html	
	子供のSOSの相談窓口 (受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。) <small>子供のSOSの相談窓口</small>	
	https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm	
	DV相談+ (プラス) (電話・メール: 24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット: 12～22時) <small>DV相談+</small>	
	https://soudanplus.jp/ ※電話、メール、チャットによる相談に対応	
	厚生労働省 SNS 相談 (受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。) <small>厚生労働省 SNS 相談</small>	
	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html	
	厚生労働省支援情報検索サイト (悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。) <small>厚生労働省 支援情報検索サイト</small>	
	http://shienjoho.go.jp/	
	●熊本県精神保健福祉センター (月～金※祝日、年末年始除く・9～16時 ☎ 096-386-1166)	
	●熊本のいのちの電話 (年中無休・24時間 ☎ 096-353-4343 毎月10日午前8時～翌朝8時 ☎ 0120-783-556)	
	●熊本こころの電話 (11～18時半 ☎ 096-285-6688)	

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。一人で悩まず、まず相談を。

問合せ先 山都町役場 健康ほけん課 ☎ 72-1295
清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2900 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

障がい者福祉だより



■今月は自立支援医療について紹介します。

自立支援医療とは、入院や疾患の治療にかかる医療負担を軽減する公的な制度です。本制度は3つの医療で構成されています。

① **更生医療** …身体障害者手帳を有している18歳以上の方で、次の障がいをお持ちの方が受けられる医療費負担の助成制度です。

対象医療

視覚障がい	白内障 (水晶体摘出手術)、網膜剥離 (網膜剥離手術) 等
聴覚障がい	鼓膜穿孔 (穿孔閉鎖術)、感音性難聴 (人工内耳手術)
言語障がい	外傷性などの発音構語障がい (形成術)
肢体不自由	関節拘縮・関節硬直 (形成術・人工関節置換術)
内部障がい	腎臓 (人工透析)、小腸 (中心静脈栄養法) 等

② **育成医療** …身体に障がいのある18歳未満の児童の健全な育成を図るため、行われる医療費負担の助成制度です。

治療例…視覚 (水晶体摘出)、聴覚 (形成術)、言語 (形成術)

肢体不自由 (関節形成術)、内部障がい (人工透析療法、肝移植術)
その他の先天性内部障がい (外科手術)

③ **精神通院医療** …精神疾患 (てんかんを含む) を有する方で通院による精神医療を継続的に要する症状にある方が受けられる医療費負担の助成制度です。

～制度について～

★自立支援医療の対象と認定されれば、自己負担額が原則として医療費の1割負担となります。所得に応じて月の自己負担上限額が決められており、所得区分に応じて更なる、負担軽減が認められています。

～申請について～

通院・入院されている病院からご案内がありますので、申請時には以下の物をお持ちください。

申請に必要なもの

- ・各種申請書 ・医師の意見書 ・健康保険証 ・市町村民税課税証明書 (省略可の場合有)
- ・(年金受給者の場合) 年金振込み通知書又は振込のあった通帳
- ・印鑑 ・[マイナンバー確認書類](#) 等

問合せ及び申請先 山都町役場 福祉課 ☎ 72-1229
清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112