



最近、心や体の調子はどうですか？

県内の令和2年の自殺者数は296人（警察庁「自殺統計」確定値）で、300人近い方々が自ら命を絶たれているという深刻な状況にあります。尊い命を守るため、悩みや不安があれば、誰かに相談しましょう。

○最近、心や体の調子はどうですか？

- 不安や緊張が続いている
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが怖い、面倒になる
- イライラする
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ
- 出勤・登校時に頭痛や腹痛がある
- 眠れなかったり、夜中に目が覚める
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする
- わけもなく、下痢や便秘になりやすい
- めまいや耳鳴りがする

これらは誰にも起こるサインです。多くは休養を取ることによって回復しますが、長く続く場合は我慢せずに身近な人や、専門機関に相談しましょう。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間など
心の健康相談	熊本県精神保健福祉センター	096-386-1166	9:00～16:00
児童、青少年、若者の悩み相談(15～40歳未満)	熊本県子ども若者総合相談センター	096-387-7000	8:30～21:00
女性の悩み・家庭内暴力相談	熊本県女性相談センター	096-381-4454	8:30～17:15
DV 相談	熊本県女性相談センター	096-381-7110	8:30～22:00
福祉に関する相談	熊本県福祉総合相談所	096-381-4411	9:00～17:00
仕事・職場に関する相談	熊本産業保健総合支援センター	096-353-5480	9:00～17:00
認知症に関する相談	熊本県認知症コールセンター	096-355-1755	9:00～18:00
消費者・法的トラブルの相談	熊本県消費生活センター	096-383-0999	9:00～17:00

問合 健康ほけん課 ☎ 72-1295



介護保険の制度について ～サービスの種類について～

7月号続いて、サービスの種類についてご紹介します。

長期入院後等にリハビリをしつつ、在宅復帰を目指せる施設は？

介護老人保健施設・・・要介護1以上と認定された方で、専門スタッフによるリハビリを通じ、入所者が在宅復帰することを目的としています。在宅復帰を目指すための施設となるため、原則として入所期間は3ヵ月となります。

〈サービス費の目安・1日につき1割負担の場合〉 ※別途食費や部屋代がかかります。

介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室
要介護 1	714円	788円	796円
要介護 3	821円	898円	903円

認知症の人が安心して生活できる場所は？

(ユニット数1・1日につき1割負担の場合)

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

・・・認知症の人が共同生活する住宅で、食事、入浴、排せつなどの日常生活上の支援や機能訓練などのサービスが受けられます。要支援1の方は利用することができません。

介護度	サービス費の目安
要介護 2	800円
要介護 4	840円
要介護 5	858円

介護や支援が必要と思われたら、まずは地域包括支援センターや本庁・各支所の介護保険窓口にお気軽にご相談ください。

問合 福祉課 ☎ 72-1229（介護保険係） ☎ 72-1677（地域包括支援センター）