

悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に専門の医師が応じます。

心の健康相談

(精神保健福祉相談)

相談無料・秘密厳守

気分がゆううつ
酒・薬物依存の問題
認知症
ひきこもり
眠れない
人とうまく付き合えない
対人関係・職場等でのストレス

とき・ところ 7月7日(水) 西部保健所 14時~16時
申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前まで)

HIV(エイズ)抗体検査
肝炎ウイルス検査
梅毒検査

問い合わせ 県西部保健所 ☎0829-32-1181

匿名 無料 予約制

検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある方は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。※検査は無料で、予約が必要です。

と き 7月21日(水) 9時~11時
と ころ 県西部保健所(廿日市市桜尾2-2-68)
申し込み 県西部保健所へ

福祉医療制度

受給者証は7月下旬発送

問い合わせ 保健医療課 ☎592141

市の福祉医療には、重度心身障害者医療、ひとり親家庭等医療、乳幼児等医療、精神障害者医療の制度があり、医療費の自己負担の一部を助成しています。ただし、保険適用外のものはありません。現在受給者証をお持ちの方で、更新時に引き続き受給資格があれば、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。有効期限の過ぎた受給者証は返却してください。

また、転出や所得制限などで受給資格がなくなった場合も受給者証を返却してください。なお、新たに認定を希望する場合は、所定の申請をしてくださいます。審査の結果、認定要件を満たせば、受給者証を送付します。

申請・返却
受給者証の返却や認定申請をされる方は、保健医療課または各支所へ。

成人男性向け 風疹の抗体検査・予防接種を 受けましょう

無料となるのは今年度限りです

無料クーポン券を送っています

クーポン券の使用可能期間 令和4年3月31日(木)まで

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

区分	助成の対象となる方	所得制限	受診時一部負担
重度心身障害者医療	・身体障害者手帳1級~3級、療育手帳(A)、(A)、(B)を持つ方 ただし、65歳以上の方で、後期高齢者医療制度の障害認定要件に該当する方は後期高齢者医療に加入した場合のみ助成されます。	・本人所得が169万5千円未満かつ扶養義務者所得が628万7千円未満であること (扶養人数などにより基準額は変わります) ※継続して常時、人工呼吸器など装着をしている方は、所得制限が緩和される場合があります。	・医療機関 1日200円、医療機関ごとに、通院は月4日まで、入院は月14日まで必要 ・保険薬局(処方箋などによる薬代) 一部負担金は必要ありません。
ひとり親家庭等医療	・ひとり親の家庭などで令和4年3月末時点で18歳以下の児童とその児童を養育している父親または母親など ・父母のいない令和4年3月末時点で18歳以下の児童	・所得税非課税の世帯の方(平成22年度税制改正前基準による) ただし、住民票が別でも生計が同一である扶養義務者は所得制限の審査対象になります。	・医療機関 1日500円、医療機関ごとに、通院は月4日まで、入院は月14日まで必要 ・保険薬局(処方箋などによる薬代) 一部負担金は必要ありません。
乳幼児等医療	・0歳~15歳(中学校卒業まで)の児童	・所得制限無し	
精神障害者医療	・精神障害者手帳1級と自立支援医療受給者証(精神通院)の交付を受けている方 ただし、65歳以上の方で、後期高齢者医療制度の障害認定要件に該当する方は後期高齢者医療に加入した場合のみ助成されます。	・本人所得が169万5千円未満かつ扶養義務者所得が628万7千円未満であること (扶養人数などにより基準額は変わります)	・医療機関 1日200円、医療機関ごとに、通院は月4日まで ※入院は対象外 ・保険薬局(処方箋などによる薬代) 一部負担は必要ありません。

風疹とは

ウイルス性の感染症で、感染者のせきや鼻水などを介した飛沫感染により感染が拡大します。感染すると発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状を引き起こします。

また、妊娠初期の女性が感染すると、胎児に先天性風疹症候群を引き起こす危険性があります。

先天性風疹症候群とは

妊娠初期の女性が風疹にかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴・心疾患・白内障・精神や身体の発達の遅れなどの障害のある子どもが生まれる可能性があります。これらの障害を、先天性風疹症候群といいます。

風疹を予防するには

感染の予防には、ワクチンを接種することにより、抗体を作ることが最も有効です。

受診できる医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	備考
シルククリニック	本町1-5-6	52-3313	
大和橋医院	本町2-9-4	52-3059	
本町医院	本町2-15-17	52-4427	
山下ケアクリニック	新町1-2-7 DESIGN 202-101	54-0852	
しまだファミリークリニック	油見3-12-7	53-3022	
レディースクリニックとよしま医院	油見3-19-6	53-7789	
大竹中央クリニック	新町1-1-25	52-6200	
おおえ内科クリニック	晴海1-4-13-1階	35-5552	通院患者のみ
だいきこ小児科クリニック	晴海1-4-13-2階	57-5225	
佐川内科医院	玖波2-4-2	57-2233	
村井内科クリニック	南栄1-6-15	52-8138	
こうろ皮膚科	立戸2-6-26	52-1112	

自分の状態を確認してみましょう

	フレイル予防質問項目	回	答		フレイル予防質問項目	回	答
健康状態	あなたの健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない	運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満		この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
食習慣	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ		ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい	認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい		今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
体重変化	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	喫煙	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	掃除などの家事・自宅でき る体操・電話などでの家族 や友人とのおしゃべり・お口 の体操や歌を歌うなど、身体 を動かすことだけでなく、自 身が楽しめることを見つけ、 一日の生活全体を活性化させ ましょう。	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
					ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

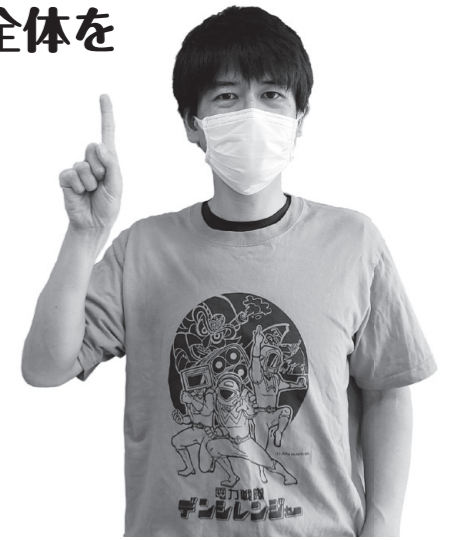
○回答が左側の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間で、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。

生活不活発病を 予防しよう

1日の生活全体を 活発に

問い合わせ
地域介護課
☎28-6226



生活不活発病とは、「生活が不活発」になることで、心や体の機能が低下し、さまざまな健康問題を生じやすくなることです。
※自分の状態を確認してみましょう。(9ページの表)

「掃除などの家事・自宅でき
る体操・電話などでの家族
や友人とのおしゃべり・お口
の体操や歌を歌うなど、身体
を動かすことだけでなく、自
身が楽しめることを見つけ、
一日の生活全体を活性化させ
ましょう。」

「すます動きにくくなる」悪循環が起きます。
生活不活発病は予防ができ、
いったん起こっても回復させ
ることが出来ます。日常生活
の中で、少しでも動く時間を
増やしましょう。

生活不活発病を予防しよう

1 運動する 【動く】

- 人ごみを避けて、1人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行う。
- 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業で身体を動かす。

①椅子からの立ち上がり(スクワット)運動

- 椅子に少し浅く座ります。
- 両手を胸の前で組みます。
- 4秒間で、ゆっくり立ち上がります。
- 4秒間で、ゆっくり座ります。
- 可能であれば、10回程度行いましょう。
- ※息切れや、痛みのある方は、椅子などにつかまって行いましょう。

②膝伸ばし運動

- 椅子に少し浅く座ります。
- 4秒間で、膝を伸ばし、伸びたら足首を上げます。
- 4秒間で、ゆっくりと元の位置に戻します。
- 左右行いましょう。
- 可能であれば、10回程度行いましょう。

③足の横上げ運動

- 立った姿勢で、机や椅子を支えにします。
- 4秒間で、足を30度程度ゆっくり開きます。
- 4秒間で、ゆっくりと足を元の位置に戻します。
- 左右行いましょう。
- 可能であれば、10回程度行いましょう。



いきいき百歳体操などを
続けて、培ってきた体力、
筋力、きずなを保つため
に、今、できることを行
いましょう。

注意

- 体調や体力に合わせで行いましょう。
- 転倒に注意して、無理のない姿勢で行いましょう。
- 体調に不安のある方は、お医者さんに相談してから行いましょう。
- 血圧の上昇を抑えるため、声を出して数を数えつつ行いましょう。
- 週に1〜2回程度行いましょう。

4 お口のまわりの 筋肉を保つ【食べる】

- 3食欠かさずバランスよく食べ、規則正しい生活を心掛ける。
- しっかり噛んで食べる。
- 毎食後と寝る前に、歯磨きをする。

口の運動 あいうべ体操(コイちゃんの口元を見てネ) 次の4つの動作を順にくり返します。

あ

①「あー」と口を大きく開く

い

②「いー」と口を大きく横に広げる

う

③「うー」と口を強く前に突き出す

べ

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

朝・昼・夕に分けて1回10セット。無理のない範囲で行ってください。

2 家で過ごしながら 人と交流する【話す】

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用して交流する。
- 買い物や移動に困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

3 思い出し日記を つける【考える】

- 1日遅れて日記をつける。前日の午前・午後、夜に行ったことや、掃除した順番、散歩したときに気になったことなど、前日のことを思い出して記録する。

いきいき 百歳体操を するときの 注意

- ①自宅で、体調をチェックする。
- ②活動に参加する前と、自宅に帰った後は、手洗いをする。
- ③「密閉」「密集」「密接」しない。
- ④熱中症を予防する。
- ⑤無理に体を動かさない。

※急に体を動かすと逆に体を痛める場合があります。いきいき百歳体操を開始するときは、おもりをつけずに始めましょう。

※いきいき百歳体操とは、高知市が開発した筋力アップを目的とした体操で、大竹市内では24カ所の通いの場で行っています。



市ホームページの「いきいき百歳体操」のページが検索できます。

熱中症とは、体温並みの気候のなかで、汗をかいて体の水分が少なくなることで、体に熱がこもった状態をいいます。特に「気温が高い日」「湿度が高い日」「風が弱い日」「日差しが強い日」は注意が必要です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に都道府県ごとに熱中症警戒アラートが発表されます。新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの生活様式が求められています。熱中症予防行動のポイントとして、次のことに注意して、夏をクールに乗り切りましょう！

熱中症の主な症状

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

顔が赤い、意識障害がある、まっすぐ歩けない。

頭ががんがする、吐き気がする、体がだるい。

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手や口のしびれ、脈が速い、拭いても拭いても汗が出てくる

要注意 熱中症警戒アラート発表日には、特に熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

熱中症予防行動のポイント

熱中症になりやすい夏をクールに乗り切りよう！

暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放で換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理しない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する

暑さに備えた体づくりをしましょう

- 熱くなり始めの時期から適度に運動を
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度

日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

問い合わせ 保健医療課 ☎592140

ホームページ・スマホで確認

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に関する情報

環境省 熱中症に関する詳しい情報(左)「熱中症警戒アラート」LINE公式アカウント(右)

適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休息を

年金のはなし No.297

保険料を納めることが困難なときは「保険料免除制度」を

問い合わせ 広島西年金事務所 ☎082-535-1505 保健医療課 ☎592141

「保険料免除制度」は、さまざまな事情により保険料の納付が困難な場合に、その間の保険料を免除することができる制度です。

免除の申請をすると、本人・世帯主・配偶者の所得状況や失業・災害などの現況を審査し、承認された場合、所得に応じて4段階(全額・4分の3・半額・4分の1)の免除が受けられます。

申請時期 令和3年度分(令和3年7月1日～令和4年6月分)の手続きは7月1日(休)からです。

なお、これまで免除を受けている方で、引き続き免除を希望される方も、毎年手続きが必要です。 ※免除申請時に継続審査を希望された方は手続きが不要の場合があります。 また、免除の申請は申請が受理された月から過去2年1カ月前(7月中)に申請する場合は令和元年6

月(令和3年6月)までさかのぼることが可能です。

保険料を納められなくなった場合は、将来受け取る年金額が満額にはなりません。満額を受け取るためには、免除を受けた期間の保険料を10年以内に納付(「追納」といいます)する必要があります。

なお、免除開始から2年を経過すると、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされますので、早めの追納をお勧めします。

未納期間が多いと、老齢年金が受給できなくなる可能性や、万が一のときの障害年金が受けられなくなる場合があります。注意してください。 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、所得の減少が見込まれる方も、免除を受けられる場合があります。詳しくは問い合わせください。

広島広域都市圏 ふるさとの魅力発見バスツアー

トマト・ブルーベリー狩りと道の駅

問い合わせ 広交観光株式会社 ☎082-238-4930

広島県、山口県の25市町で構成されている広島広域都市圏。その魅力を伝えるため、7月にツアーを開催します。

豊平どんぐり農園(トマト狩り)、道の駅豊平どんぐり村(シヨッピング)、道の駅三矢の里あきたかた(昼食・シヨッピング)、タカトファー(ブルーベリー狩り)、道の駅舞ロードIC千代田(シヨッピング)

とき 7月28日(水)

集合・解散場所 広島駅新幹線口

参加料 7000円 (交通費、昼食代込み)

地元の野菜や魚、加工品からここでしか買えないものまで、幅広い品ぞろえの朝市。子ども向けのコーナーもあり、年齢を問わず楽しめます。

日曜くばマルシェ

とき 7月25日(日)10時~12時

ところ コミュニティサロン玖波

問い合わせ 玖波まちづくり振興会(南なか川 内☎57-7257)

定員 20人(申込順) ※最少催行人数15人

申し込み 7月1日(休)から広交観光株式会社(9時30分~18時)へ。

その他

- ・バスガイドは乗車しません。(添乗員は同行します)
- ・大型バスを定員の2分の1程度で利用します。
- ・旅行業における新型コロナウイルス対応ガイドライン、各業種別ガイドラインに基づきツアーを設定しています。
- ・新型コロナウイルス感染状況により、ツアーを中止する場合があります。