



あなたの心は元気ですか

～うつ病への気づきが命を救います～

全国の年間自殺者数は平成10年に急増して以来、14年連続で3万人を超えています。平成23年は前年に比べ、1,000人ほど減少し、30,651人となったものの、それでも高い数字です。また、自殺者の80～90%が心の病を患っていたという報告があります。中でも最も多い病が「うつ病」です。

うつ病について

うつ病は「気の持ちよう」ではなく、脳内の神経伝達物質のバランスの乱れによって生じる疾患です。そして、十分な休養と適切な治療を受けることで回復することができる病気です。

うつ病のサインー周囲が気づく変化

- 表情が暗く、元気がない。
- 仕事の能率が低下。
- 積極性や決断力の低下。
- 遅刻、欠勤、早退の増加。
- 周囲の人との会話や交流の減少。

うつ病のサインー自分が気づく変化

- 悩みや心配事が頭から離れない。
- 考えがまとまらず、堂々巡りを繰り返し決断できない。
- 気分が落ち込み、楽しくない。
- 今まで興味があったことにも関心がない。
- 様々な身体症状（朝に強いけん怠感、頭痛、めまい、食欲低下など）が出現する。

あなたもゲートキーパー になりませんか

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことです。

大切な命を守るために大きく4つの役割があります。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

「ゲートキーパー」は特別な資格ではなく、その意識を多くの方に持っていただきそれぞれの立場で行動を起こすことで自殺対策につながります。

市でも1月24日に「ゲートキーパー講座」を開催し、約100人の方に参加いただきました。「話の聴き方・話し方という基本をあらためて勉強できた」との意見があり好評でした。来年度以降も継続的に講座を開催していく予定です。

本宮市心の健康づくり事業

あなた自身のために
あなたの大切な人のために

ひとりで悩まずにまず相談してください

電話相談（きぼうホットライン）

☎34-5560
日時 毎週水曜日
午前10時～午後5時

対面相談

日時 毎週水曜日
午前10時30分～午後4時30分
場所 えぼか
※事前に電話予約（☎63-2780）が必要です。

専門のスタッフや保健師が直接面談での相談をお受けします。

◆問い合わせ先

保健課（えぼか内）健康増進係
☎63-2780

国保

だより

KOKUHODAYORI

学国民健康保険被保険者証の更新手続きについて

就学のために本宮市から離れて居住している学生の方に、交付している学被保険者証の有効期限は3月31日までです。

国民健康保険は住民票のある市町村で加入しますが、学生の場合は親元の国民健康保険に加入したまま被保険者証をお使いいただけます。ただし、手続きが必要になりますので、ご注意ください。

現在、本宮市の国民健康保険に加入している方には個人毎の被保険者証を発行していませんが、進学や進級、卒業などの事由により、それぞれ次の手続きが必要となりますので、国保年金係、または白沢総合支所市民福祉課まで必ず届け出てください。



◆進学などにより初めて交付を希望される方

就学のため他の市区町村に居住する方は、交付手続きをしてください。

・在学証明書または合格通知書（コピー可）、国民健康保険被保険者証、印鑑をお持ちください。（入学の場合は、合格通知書と合わせて、入学金等の振り込みをした領収書をご持参ください）

※あらかじめ住所の変更（転出届）が必要です。

◆進級により更新を希望される方

更新の手続きをしてください。
・新学年の在学証明書または学生証の写し、すでに交付されている学被保険者証、印鑑をお持ちください。

■卒業した方・本宮市に再転入される方
終了の手続きをしてください。

卒業の時点で学被保険者の資格を喪失することになります。
・学被保険者証、印鑑をお持ちください。
※再転入しない方で、就職により社会保険などに加入しない場合は、居住市区町村において、新たに国民健康保険に加入する手続きをとってください。

高齢受給者の窓口負担が

さらに1年間据え置かれます

70～74歳の高齢受給者の皆様
が、医療機関でお支払いいただく窓口負担は、平成20年4月に1割から2割に変更されました。しかし、高齢者医療制度における負担についての見直しが行われ、平成25年3月まで1割に据え置かれています。

この1割に据え置く暫定措置が、平成25年4月から引き続き1年間継続されることとなりました。

そこで、現在1割負担でお使いの方には、4月からお使いいただく新しい国民健康保険高齢受給者証を3月下旬にお送りします。

◆問い合わせ先
市民課 国保年金係
（内線125～127）

