

こころにホッと “うつ病” について知ろう ~その2~

こういった症状が2週間以上続いていますか？

自覚する症状や感情

悲しい・楽しめない・疲れやすい
だるい・眠れない・興味がわかない
人に会いたくない・心配事がずっと
頭に残る・自分は価値がない人間
など

できるはずなのに・・・



周りの人が気づく症状や表情

表情が暗く元気がない
体の痛み・倦怠感・不眠の訴え
仕事のミス・遅刻や欠勤の増加
興味の喪失・飲酒量の増加 など

【早く気づくために】

うつ病の予防と悪化を防ぐには、心と体の両面から「ある時から違う変化」に早く気づくことが大切です。「疲れやすく集中できない状態が続く」「これといって異常が見つからないのになかなか体調が戻らない」といった変化を捉えるため、こころのコンディションに関心を持ちましょう。また、自分で気づくことができず戸惑っている人には、周囲の人の気づきと支えが必要です。

「家族がうつ病かもしれないが、なかなか受診しようとしない」
「うつ病を持つ人を理解したいが、どう接したらいいのかわからない」

“こころの健康相談”では、こういった悩みを持つ人へのアドバイスも行っています。

問い合わせ 福祉課 73-3015



新型インフルエンザ？ まずは電話で相談を

急激な発熱や咳などインフルエンザのような症状が見られる人は、まずは電話で西讃保健所（25-2052）にご相談ください。

医療機関へ直接行かないでください。正しい情報に基づいた冷静な対応をお願いします。

なお、まん延の状況により、対応は随時変更します。

インフルエンザの予防のポイント

熱、せき、くしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用しましょう。

外出後のうがい、手洗いを徹底しましょう。

十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。



問い合わせ 西讃保健所 25-2052

第21回 健康教育講演会 「すこやかに生きるために」

日時 7月4日（土）
午後1時30分～4時

場所 観音寺市民会館大ホール

【講演】「聞こえのおとろえと
老後の楽しいコミュニケーション」

講師 真鍋 敏毅氏
（医療法人社団真鍋医院院長）

【リラックスタイム ゆる体操】

指導 小野 勝之氏
（NPO法人日本ゆる協会公認指導員）

**【歌とトークショー
「しげるの時間」】**

歌手 松崎 しげる氏
費用 無料



問い合わせ
三豊・観音寺市医師会事務局 25-2231

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）

年度途中に長寿医療に加入される人の被保険者証

年度途中に長寿医療に加入される場合の資格取得日は次のとおりです。

	事由	資格取得日
1	新たに75歳になる人	誕生日
2	転入	転入により住所を定めた日
3	生活保護の停止および廃止	停止および廃止となった日
4	障害認定	認定を受けた日（申請が必要です）

左の1に該当する人の被保険者証は、誕生日の前月中旬に香川県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便で送付されます。郵送された被保険者証は誕生日から使用してください。また2から4に該当する人の被保険者証は後日送付となる場合があります。

年度途中に長寿医療制度に加入（異動）される人の保険料

年度途中に加入（異動）された人は、納付書または届け出により口座振替で納める（普通徴収）ようになります。また、保険料額は資格取得日を含む月から月割りで算定します。

特別徴収の条件を満たす人については、資格を取得してから一定の期間が経過した後に普通徴収から特別徴収に切り替わることになりますが、申し出により口座振替で納付することも可能です。

通知時期 資格取得日を含む月の翌々月の月上旬（ただし、第1期納期が7月末であるため7月以降）

通知書 『保険料額決定通知書・保険料納入通知書』が税務課から送付されます。

長寿医療制度で受けられる給付

下記の療養費（コルセットなど）、高額療養費等の医療給付などの各種申請については、健康課または各支所市民サービス課で受け付けます。

療養費 コルセットなどの補装具代がかかったとき、医師が必要と認めたり・きゅう・マッサージなどの施術を受けたときなどは、申請して認められると自己負担分を除いた9割（現役並み所得者は7割）の額が支給されます。

【療養費申請時に必要なもの】
印鑑、通帳等（口座情報の記載のあるもの）、診療内容の明細書、領収書

高額療養費 1カ月（同月内）の医療費の自己負担額が下記の限度額を超えた場合、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

自己負担限度額（月額）

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円(1)
一般	12,000円	44,400円
低所得者(2)	8,000円	24,600円
低所得者(2)		15,000円

1…医療費総額が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算。なお、過去12カ月間に4回以上支給を受ける場合は、4回目以降の限度額は44,400円となります。
2…低所得者・の人（住民税非課税世帯の人）は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となりますので、事前に申請してください。

75歳の年齢到達月については、上記の半分の金額が限度額となります。（1日生まれの場合を除く）

葬祭費 被保険者の人がお亡くなりになったときは、申請によりその葬祭を行った人に5万円の葬祭費が支給されます。

【葬祭費申請時に必要なもの】
葬祭費支給申請書、印鑑、通帳等（口座情報の記載のあるもの）、葬祭を行ったことが分かる書類（例：会葬礼状、火葬許可証など）

問い合わせ 健康課 73-3014
税務課 73-3006
香川県後期高齢者医療広域連合 087-811-1866