

## 知ろう!つくろう!女性の健康

3月1日～8日は女性の健康週間です。自分や大切な人のからだやこころの健康について考えてみませんか。  
厚生労働省では、女性の健康づくりを応援するサイトを公開しています。



SMART LIFE PROJECT特設ページ  
「みんなで学ぼう生理について」



女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ

# 健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺は個人の問題ではなく、健康問題や経済・生活問題、人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされます。死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは、誰にでも起こりえることであり、問題が深刻化する前に防ぐことが重要です。そのような時、何らかのサインを発していることが少なくありません。少しの気づきや心がけで守れる命があります。

### 気づき

普段とは様子が違うところはないか。

- 感情が不安定になる
- 性格が変わる
- 興味を持っていたものへの関心を失う
- 眠れなくなる
- 自殺をほのめかす など

### 傾聴する

変化に気づいたら「どうしたの?」と声をかけ、じっくり話を聴く。

#### 気をつけるポイント

- 話をそらさない
- 安易な激励や批判、否定をしない
- 価値観を押し付けない

### 見守る

つらかったことをねぎらい、寄り添いながら見守りましょう。

### つなぐ

問題解決をするために専門の相談機関につなぐ。

### 相談窓口

令和4年2月末現在

相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族 電話相談	☎059-253-7823	月曜～金曜日 午後 1時～4時
こころの健康 センター	☎0120-01-7823	
自殺予防夜間・休日 電話相談	☎0570-064-556 (ナビダイヤル)	月曜～金曜日 午後 4時～午前 0時 土曜・日曜日、祝日 午前 9時～午前 0時
こころの悩みの傾聴	☎059-223-5237	月曜～金曜日 午後 6時～11時
	☎059-223-5238	月曜～金曜日 午前10時～午後10時
こころの悩みについて どんなことでも 相談ください	LINE公式アカウント 	午後5時～11時(平日) 午前9時～午後11時(土曜・日曜日、祝日) ※平日、土曜・日曜日、祝日ともに受付時間は午後 10時30分まで ※3月31日(木)まで実施

## 不妊治療費・不育症治療費助成事業

市では不妊治療(人工授精・特定不妊治療)、不育症治療にかかる費用の助成を行っています。

令和3年度内(令和3年4月1日～令和4年3月31日)に治療した分は、3月31日(木)までに申請をしてください。助成内容・申請方法などについて、くわしくは健康福祉課健康係まで問い合わせてください。なお、県の特定不妊治療費助成の手続きも同時に受け付けています。

# 家庭における食の備蓄のすすめ

自然災害だけでなく、停電や断水などによりライフラインが停止した場合や、体調不良などで買い物に行けない時のためにも、必要な食料などを備蓄しておきましょう。

## 備蓄のポイント

### 1. 備蓄の量

最低3日分、できれば1週間分用意しましょう。

### 2. 備蓄の選び方

- ・常温で保存できるもの
- ・そのままや簡単な調理で食べられるもの
- ・嗜好に合ったものや食べ慣れているもの
- ・普段の食事に使えるもの（缶詰、レトルト食品、乾物など）
- ・家族構成に応じて必要なもの（乳幼児、高齢者、食物アレルギー患者など向けの食品は多めに用意する）
- ・栄養が偏らないように食品の種類別に用意する（水、主食、主菜、副菜、その他（嗜好品・調味料など））
- ・食器や調理のための熱源や器具なども忘れずに



### 3. 備蓄の管理

- ・普段使いの食品の中で備蓄に向く食品を活用する
- ・普段の食事に使っては買い足す「ローリングストック法」は無駄なく管理もしやすい
- ・期限別や食品の種類別にまとめると使いやすく管理もしやすい

## 日頃からシミュレーションを

日常の食事に取り入れ、味や調理方法に慣れておくことが大切です。日頃から備蓄に向く食品をチェックしておくこと、好みの食品との出会いや使い方の発見ができ、自分や家族の嗜好にあった食品選びや活用方法が身につきます。

## 後期高齢者医療制度 からのお知らせ

## 一定以上の所得のあるかたの 医療費の窓口負担割合が変わります

市民課保険年金係 ☎ (25) 1135

令和4年度以降、団塊の世代が75歳を迎え、後期高齢者医療制度の被保険者の増加による医療費の増大が見込まれています。このことから、医療費の窓口負担割合が見直され、令和4年10月1日より現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き一定以上の所得のあるかたは、医療費の窓口負担割合が1割から2割にかわります。ご自分の負担割合については、令和4年10月1日交付の保険証でご確認ください。

### 窓口負担割合2割の判定について

現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、下記の条件にすべて当てはまるかたは2割の対象となります。

同一世帯に後期高齢者医療制度被保険者が1人の世帯	同一世帯に後期高齢者医療制度被保険者が2人以上いる世帯
<ul style="list-style-type: none"><li>● 被保険者の課税所得が28万円以上</li><li>● 被保険者の「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 被保険者のうち、課税所得が28万円以上のかたがいる</li><li>● 被保険者の「年金収入+その他の合計所得金額」の合計が320万円以上</li></ul>

### 負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、2割負担となるかたについて、1か月の外来医療の窓口負担の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。

制度に関するご質問は、下記に問い合わせてください。

後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎ 0120-002-719（月曜～土曜日 午前9時～午後6時、日曜日、祝日 休業）