

みんなの国民健康保険④

医療費の上昇

国民健康保険税は、主に病気やケガなどの医療費に充てられます。コロナウイルス感染症が蔓延して受診を控えていた時期を除き、医療技術の高度化・先進化が要因となり医療費は常に上昇を続けている状況です。被保険者である皆さんが健康であることが医療費の削減につながります。

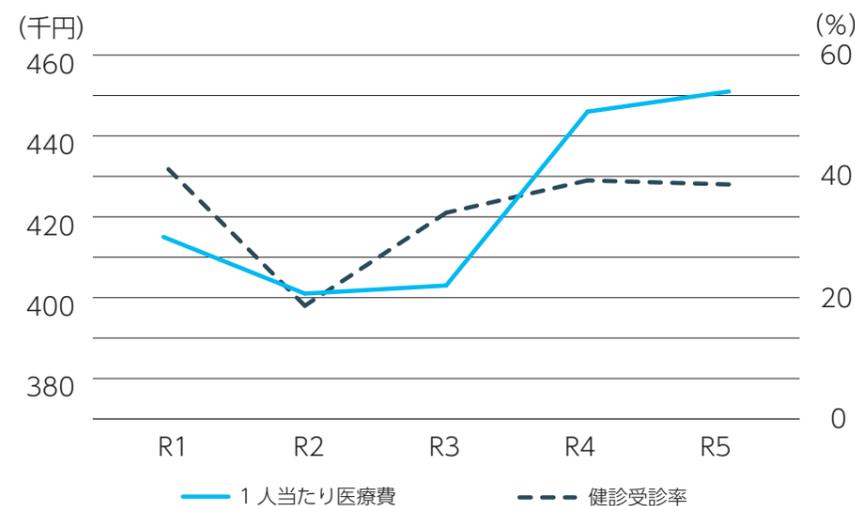
先月号までにお知らせしたとおり、段階的に保険税率等の見直しを行っています。



伸ばそう！健康寿命！

今年度のときがわ町の統計データを見ると健診の受診率が低く、本人が自覚した時には病気がすでに重症化しており医療費が高額になっている方が目立ちます。早期発見・早期治療による重症化の予防を行いましょう。このまま医療費が増え続けて国保財政を圧迫すると、さらなる国民健康保険税の増額にもつながります。自覚症状がない場合でも年に一度は体の健康チェックを行いましょう。

ときがわ町における1人当たりの医療費と健診受診率



集団健診

基本健診にプラスして、心電図、眼底検査、推定食塩摂取量も測ることができます。自己負担無料のため是非お申込みください。3月下旬にご案内の通知をお送りします。



個別健診

通院中の方は、通院先の慣れた環境で受診できます。各種がん検診、肝炎ウイルス検診、人間ドックの助成も行っているため、ご自身の体の調子と相談しながら受診をご検討ください。

ジェネリック医薬品の活用、お薬手帳の活用

重複投与の回避や医療費を削減することができます。また、はしご受診を控えることで、「初診料」や「重複検査」を抑えることができます。これらの小さな積み重ねが、保険税率等の引上げの抑制となります。皆さんのご協力をお願いします。

3月は自殺対策強化月間です

一人で悩んでいませんか？

一人で悩んでいると、心が疲れ切ってしまうだけでなく、解決策が見出せなくなってしまうことがあります。自分だけで何とかしようとせず、「相談」することを知っておいてください。あなたの話を真摯に聞き、力になってくれる人がいます。人に話すことで、心が軽くなると言われています。一緒に考える人がいることで気持ちが楽になることもあります。ささいなことでも、身近な人や、相談窓口にご相談してみましょう。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、見守るのことをゲートキーパー（命の門番）と言います。特別な資格は必要なく、誰もがなることができます。あなたの身近な人に悩みを抱えている人がいたら、そっと寄り添ってください。大切な人のこころ・命を守ることに繋がります。

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーには、以下の4つの役割が期待されています。

- **気づく**
家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう
- **じっくりと耳を傾ける**
本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう
- **支援先につなげる**
早めに専門家に相談するよう、相談窓口について伝えましょう
- **温かく見守る**
温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう

ひと息つきに来ませんか？

「きずなカフェ」

内容…「おはなしタイム」

こころの専門家がいる、安心して気持ちを話せます。

「ゆったりヨガ」

身体をゆるめて休む、やさしいヨガ。



日時：3月13日(休) 13:30～15:30
場所：保健センター
申込：保健センターに電話にてお申込みください ☎ 65-1010

♡ 身近な相談窓口

悩みを抱えるご本人のほか、ご家族やゲートキーパーの方もご相談ください。

	相談窓口	電話番号	内容
ときがわ町	こころの相談	65-1010	精神保健福祉士による、心の健康に関する相談（対面）。概ね月4回実施。予約制。
	保健師による相談		心や身体の健康に関する相談（原則、対面） ※保健師が不在の場合があるため、事前に電話をいただくとスムーズです。
埼玉県	こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)	電話相談 平日・休日ともに24時間対応
	こころのサポート @埼玉	LINE ID (@kokosai) 検索 または 右の2次元コードから	LINEによる相談。毎日19時から23時。（相談受付は、終了30分前まで）