

# 福祉医療費助成制度のお知らせ

下の表の対象者に医療費の助成を行っています。制度の利用には申請が必要で、受付審査後、受給者証を交付します。

## ▼助成方法

・県内医療機関 保険証と一緒に受給者証を医療機関で提示してください。

・県外医療機関 自己負担分を医療機関で支払い、後日、市民環境課各支所で払い戻しの手続きをしてください。

## ▼次の場合は手続きを

住所や氏名、健康保険証が変更になったときは、受給者証と保険証を持って市民環境課で手続きをしてください。

## 重度の受給者証更新

現在交付している重度の受給者証の有効期限は9月30日(月)です。9月中旬に該当者に案内通知書を送りますので手続きをしてください。なお、所得制限により、該当しない場合があります。

▼受付期間 9月17日(火)～30日(月)

※土日祝日は除く

▼受付場所 通知書に記載

## 母子・父子家庭受給者証の更新

10月中旬に該当者に案内します。

ID 1008 問 市民環境課 TEL 22-6827

名称	対象者	受給者証	所得制限	助成額	対象医療
子ども医療費	0歳から小学校就学前までの児童	乳幼児	なし	保険診療の自己負担分の全額	入院・外来
	小学校1年生から18歳到達後の年度末まで	子ども			
母子家庭等医療費	・18歳到達後の年度末までの児童を養育している配偶者のいない母とその児童 ・父母のいない18歳未満の児童	母子家庭等	あり		
父子家庭医療費	18歳到達後の年度末までの児童を養育している配偶者のいない父とその児童	父子家庭			
重度心身障害者医療費	・身体障害者手帳(1～3級)所持者 ・療育手帳(A1、A2、B1)所持者 ・精神保健福祉手帳(1、2級)所持者 ・戦傷病者手帳(特別項症～第4項症)の交付を受け、かつ、身体障害者手帳4級所持者	重度			

## file.18

# 教えて！元気君 ～健康のひけつ～

問健康介護課 TEL22-6838

## 飲酒による生活習慣病のリスク

### お酒を飲み過ぎるとどうなるの？

急激にたくさんのアルコールを摂取すると、急性アルコール中毒になる可能性があります。また、長期にわたって大量に飲酒することで、アルコール依存症や生活習慣病、肝疾患、がんなどの疾病が発症しやすくなります。さらに、飲酒後に適切ではない行動をとることによって、けがや他人とのトラブルにもつながります。

### 生活習慣病のリスクを高める

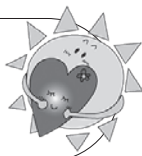
純アルコール摂取量/日

男性：40g以上 女性：20g以上

### “純アルコール20g”ってどのくらい？

- ・ビール(5%) 500ml ・ワイン(14%) 180ml
- ・酎ハイ(7%) 350ml ・焼酎(25%) 100ml
- ・日本酒(14%) 1合弱 ・ウイスキー(42%) 60ml

アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心掛けよう！



### 飲酒をする時の4つのポイント

- 1 休肝日をつくろう**  
毎日の飲酒はアルコール依存症の発症につながる可能性があります。
- 2 水を飲みながら、少しずつ飲酒しよう**  
アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにするためです。
- 3 自分の飲酒状況を知ろう**  
自分の状態に応じた飲酒により、飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要です。
- 4 飲酒前・飲酒中に食事をとろう**  
血中アルコール濃度の上昇を緩やかにすることができます。

## 中学生のふれあい体験

乳幼児教室では、市内全中学校3年生と乳幼児親子のふれあい体験を行っています。

これは、中学校の家庭科授業に乳幼児の親子が赴き、生徒と一緒に手遊びやゲームをして交流するものです。中学生は、小さな子どもたちと触れ合ったり母親たちの話を聞いたりすることで、子育ての大変さなどを知る機会となります。

今年度は1回目を高富中学校で実施し、中学生5、6人と乳幼児の親子2組程度がグループとなり交流しました。乳幼児と触れ合うことは中学生にとって貴重な体験となりました。

児童館では、中学生ふれあい体験に参加する親子を募集しています。多くの親子の皆さんの参加をお待ちしています。



公式HP

### 中学生ふれあい体験

日にち	場所	対象
9月17日(火)	高富中学校	全乳幼児教室の親子
10月17日(木)	美山中学校	
10月30日(水)	伊自良中学校	

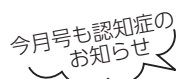
※詳しくは、高富児童館まで問い合わせてください。



▲6月に実施した高富中学校生徒とのふれあい体験の様子

## 地域包括支援センターだより

☎南部地域包括支援センター TEL22-6886  
☎北部地域包括支援センター TEL52-3340



### 認知症は「早期発見・早期治療」が大切です

認知症の症状や相談先を知っておくことで、早い段階から医療や介護などの適切なサポートを受けることができます。次の「早期発見のめやす」は、認知症の始まりではないかと思われる言動をまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてみてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみましょう。

#### 家族が作った「認知症」早期発見のめやす

<input checked="" type="checkbox"/> <b>物の忘れがひどい</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>人柄が変わる</b>
今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	些細なことで怒りっぽくなった
同じことを何度も言う・問う・する	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている	自分の失敗を人のせいにする
財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
<input checked="" type="checkbox"/> <b>判断・理解力が衰える</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>不安感が強い</b>
料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
新しいことが覚えられない	外出時、持ち物を何度も確かめる
話のつじつまが合わない	「頭が変になった」と本人が訴える
テレビ番組の内容が理解できなくなった	<input checked="" type="checkbox"/> <b>意欲がなくなる</b>
<input checked="" type="checkbox"/> <b>時間・場所がわからない</b>	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
約束の日時や場所を間違えるようになった	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
慣れた道でも迷うことがある	ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成

気になることがあれば、各地域包括支援センターに相談してください。