

## 健康 あなたは一人じゃない「自殺予防」助け合い・支え合い

健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎32-2069

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。

誰もが心の健康を損なう可能性があります。家族や職場など、周りの人のいつもと違う様子に気付いたら「眠れている？大丈夫？」などの声を掛けたり、話を聞いたりして、専門家へ相談することを勧めましょう。健康増進課でも相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

一人ひとりが心の健康に気を付けて、大切な人に寄り添い、ともに支え合う社会を目指しましょう。

### こころの悩み相談会

とき 9月11日(火)・26日(水)午後2時～4時

応談者 精神科医、保健師

相談・申し込み先 健康増進課

### 自殺予防 関連資料の展示

とき 9月10日(月)～14日(金)

ところ 市役所1階市民ロビー

### わかちあいの会

大切な人を自死（自殺）で亡くした人たちが、自己の体験を語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合い、ともに支え合うことを目的とした会です。

とき 9月13日(木)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所（椿高下）

☎美作保健所 ☎23-0145

## 「聞かせてください、悩み、苦しむ、その声を」

相談窓口

岡山いのちの電話相談センター ☎086-245-4343（年中無休）

自殺予防 命の電話 ☎0120-783-556（毎月10日午前8時～翌日午前8時、通話料無料）

働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」

こころの耳

検索

健康

## 9月は「健康増進普及月間」「がん征圧月間」けんしんGOGO!! ～あなたの健康、再発見～

健康増進課 ☎32-2069

9月は「健康増進普及月間」です。運動や食事、喫煙など、日ごろの生活習慣を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命（日常生活が制限されことなく、健康に過ごすことができる期間）を延ばしませんか。

市では、「けんしんGOGO!! ～あなたの健康、再発見～」を標語とし、市民の皆さんに健(検)診の受診を勧めています。自分の健康状態を知る手段として、特定健診や人間ドックなどの健康診断を1年に1度は受けましょう。

特定健診の受診方法など、詳しくは広報津山6月号の折り込みチラシ「平成30年度の健(検)診のお知らせ」をご覧ください。

### ■「平成30年度の健(検)診のお知らせ」設置場所

- 健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）
- 保険年金課（市役所1階9番窓口）
- 各支所・出張所担当課

## がんの早期発見であなたらしい生活をいつまでも～9月はがん征圧月間～

近年の厚生労働省の人口動態統計によると、日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。津山市でも、がんは死亡原因の第1位です。

がんを早期に発見するためには、がん検診がとても重要です。がんを早期に発見し、早めに治療を開始することで、生存率を高めることができます。

いつまでもあなたらしい生活を送り、自分や大切な人のために人生を過ごすことができるよう、定期的ながん検診を受けましょう。

健康

## 特定健診を受けましょう！

健康増進課 ☎32-2071

特定健診は、治療中の人も含めて、40～74歳の津山市国民健康保険の加入者全員が対象です。

特定健診（簡易版）を実施します。検査内容を基本項目だけに絞った健診です。気軽に健康チェックをしてみませんか。受診を希望する人は、早めに申し込んでください。

### ■特定健診（簡易版）

とき	ところ	検査項目
9月13日(木)	午前9時～11時、 午後1時～3時	院庄公民館（院庄） 津山すこやか・こどもセンター
9月14日(金)	午前9時～11時、 午後1時～3時	
10月3日(水)	午前10時～11時30分、 午後1時30分～3時	アルネ・津山3階 催事場（新魚町）
10月23日(火)	午前9時～11時、 午後1時～3時	イオンモール津山2階 イオンホール（河辺）

対象 40～74歳の津山市国民健康保険被保険者

自己負担額 200円

予約方法 予約専用電話（健康増進課 ☎32-7009）から申し込む（先着順）

### ■「検査結果の提供」と粗品の進呈

市では、40～74歳の津山市国民健康保険に加入している人で、市の特定健診を受診せずに職場の健診や自費の人間ドックなどを受けた人に、検査結果の提供を呼び掛けています。

検査結果を提供していただいた人に粗品（ボディソープセット）を進呈（郵送）します。

検査結果の対象期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

提供先 保険年金課（市役所1階9番窓口）、健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）、各支所・出張所担当課

持ってくるもの 検査結果の分かるもの、未使用の特定健診受診券と問診票



特定健診  
キアラクター

国保

## 津山市国民健康保険証の更新

健康増進課（市役所1階9番窓口） ☎32-2071

現在、使用している津山市国民健康保険の保険証の有効期限は、平成30年9月30日です。10月から使用する保険証を9月下旬に送付します。新しい保険証の有効期限は平成31年9月30日です。ただし、次に該当する人は有効期限が異なりますので、保険証を受け取ったら記載内容を確認してください。

### 有効期限が異なる人

対象	有効期限
平成30年10月2日～平成31年9月30日の期間に75歳になる人	75歳の誕生日の前日（75歳以降は後期高齢者医療制度に加入）
退職者国保で、平成30年10月2日～平成31年9月1日の期間に65歳になる人とその被扶養者	65歳の誕生日の月の月末（誕生日が1日の場合は前月末日）
国民健康保険短期被保険者証の該当になる世帯	平成31年3月31日

### 保険証の再交付の方法

紛失などで保険証を無くした場合、再交付することができます。

申請者 本人または同一世帯に属する人

持ってくるもの 世帯主の印鑑（認印可）、届出人の運転免許証など写真付きの身分証明書

申請先 保険年金課または各支所・出張所担当課