

大切な命を守りたい 自殺予防週間

問健康増進課（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「眠れていますか？大丈夫？」と声を掛けたり、話を聞いたりして、専門家に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。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。

わかちあいの会

大切な人を自死（自殺）で亡くした人同士が、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う会です。

とき 9月5日(木)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所（椿高下）

参加費 無料

申し込み 不要

岡美作保健所☎23-0145

自殺予防関連資料の展示

とき 9月9日(月)～17日(火)午前8時30分～午後5時15分
(土曜日・日曜日・祝日は除く。17日は午後3時まで)

ところ 市役所1階市民ロビー

暮らしとこころの相談会（無料・予約要）

あなたや身近な人が抱える悩みをご相談ください。

とき 9月14日(土)午前10時～午後4時

ところ 津山総合福祉会館

応談者 弁護士、司法書士、臨床心理士、社会福祉士など

申込先 岡山弁護士会（岡山市）☎086-223-4401

「聞かせてください、悩み、苦しむ、その声を」



岡山いのちの電話相談☎086-245-4343（年中無休）

自殺予防 いのちの電話☎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

9月はがん征圧月間・健康増進普及月間

問健康増進課☎32-2069

けんしんGOGO!! ～あなたの健康、再発見～（津山市健（検）診 標語）

がん征圧月間

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。

がんは早期発見、早期治療することで、生存率を高めることができます。がんを早く発見するためには、定期的ながん検診が重要です。

津山市のがん検診は、対象年齢の市民の皆さんが受診可能です。人間ドックなどを受けていても、受診していない検査項目があれば、ぜひ活用してください。

ご自身や大切な人のため、いつまでも自分らしい生活を送ることができるよう、定期的ながん検診を受けましょう。また、精密検査が必要と診断された場合には、必ず精密検査を受けましょう。

健康増進普及月間

生活習慣病を予防するため、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、日々の生活を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命を伸ばしましょう。

自分の健康状態を知るため、特定健診や人間ドックなどの健康診断を一年に一回は受けましょう。



特定健診マスコットキャラクター「ハレルン」

お教えします！医療費節約のポイント

問保険年金課国民健康保険係☎32-2071

皆さんが納める健康保険料は、加入している人が病院にかかったときの医療費などに使われています。生活習慣病の増加や加入者の高齢化などにより、医療費は年々増加しています。このまま増加し続けると財源が不足し、健康保険料の引き上げを行うなど、皆さんの負担が大きくなる可能性があります。

一人ひとりが日頃から健康づくりを心掛けるほか、病院のかかり方や薬のもらい方などを見直し、医療費を節約しましょう。

重複受診をやめる

同じ病気で複数の医療機関を受診することを重複受診といいます。診察や検査を何度も行い、医療費の無駄遣いになります。病気の治療方法や薬の使用法を、医師や薬剤師としっかり話し合しましょう。



薬を正しく使用する

医師の指示以上に薬を要求したり、自己判断で薬を服用したりすることは、体に悪影響を与えます。医師や薬剤師の指示に従って、薬を正しく使用しましょう。



後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使用する

先発医薬品と同等の効能・効果をもつ後発医薬品に切り替えることで、自己負担額を安くすることができます。医師や薬剤師に相談しましょう。

かかりつけ医（ホームドクター）を持つ

自分や家族の病歴などを把握しているかかりつけ医を持つことで、気軽に相談でき、安心して医療を受けることができます。重複受診をする必要もなくなるため、医療費の節約につながります。



時間外受診・休日診療はできるだけ避ける

時間外受診や休日診療は、割り増し料金が掛かるため、病院に支払う自己負担額が高くなります。急病など、やむを得ない場合を除き、平日の診療時間内に受診しましょう。

毎年健診を受けて健康を維持する

医療費を削減するために一番大切なことは、健康な体を保つことです。健康の維持と病気の早期発見のため、毎年健診を受けましょう。

適正利用のお願い 救急医療の使い方

問健康増進課☎32-2069

「日中は仕事がある」「日中より待ち時間が短そう」などの理由で、夜間や休日に救急医療を利用したことはありませんか。

また、「タクシー代が掛からなくて済む」「他の人より先に診てもらえる」などの理由で、救急車を呼んだことはありませんか。

津山圏域では、救急外来・搬送、休日の在宅当番医など、限られた医療スタッフで体制づくりを行っています。緊急性が無い救急搬送や、多くの患者で混雑が発生した場合、本当に緊急治療が必要な人への対応が遅れる原因になります。

救急車をむやみに呼んだり、安易に夜間診療や休日診療を利用することがないように、ご協力をお願いします。



医療機関を定期受診する人へ 検査結果提供のお願い

問保険年金課国民健康保険係☎32-2071

生活習慣病などで治療中のため、特定健康診査を受診せず、病院で血液検査などを受けている人は検査結果の提供にご協力ください。

提供していただいた検査結果は、特定健康診査の受診結果として、保健事業などに役立てていきます。

対象 40歳～74歳の津山市国民健康保険の加入者で、特定健康診査を受診せず、かかりつけ医で血液検査などを受けた人

提供方法 市が送付した『特定健康診査受診券』と保険証を持参し、かかりつけ医に申し出る

