

人間ドックの受診費用を助成します

問 医療保険課国民健康保険係（市役所1階9番窓口） ☎32-2071

40～74歳の津山市国民健康保険加入者で、県内の実施機関で人間ドックを受診した人に、受診費用の一部を助成します。

助成額 職場などからの費用補助を受けた額と5,000円を控除した額（上限15,000円）

申請先 医療保険課、各支所・出張所

持ってくるもの 人間ドックの検査結果（問診含む）、領収書の写し、印鑑、振込口座が分かるもの、未使用の健康診査受診券、職場などからの費用補助額が分かるもの

申請期限 受診した日から90日以内

令和2年4月～12月に受診した人へ

申請が済んでいない人（検査項目の不足で申請しなかった人を含む）は、90日を過ぎた場合でも助成の対象になります。

申請締切日 3月31日(水)

※検査対象の変更や申請期間など、詳しくはお問い合わせください

変更 一部の検査だけでも、対象になります

必須項目と選択項目（3項目以上）を受診すると助成を受けることができます。

必須項目 特定健康診査の基本項目と詳細項目（問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、貧血検査、心電図検査、血清クレアチニン検査）

選択項目（3項目以上） 腹部超音波検査、胸部エックス線検査、胃部エックス線または内視鏡検査、大腸がん検査



選挙管理委員会 委員長と職務代理者が決まりました

問 選挙管理委員会 ☎32-2143

津山市選挙管理委員会委員の改選により、内田晶二さんが委員長に選任されました。

また、眞名子明美さんが委員長職務代理者に指定されました。

任期 令和2年12月26日～令和6年12月25日



内田晶二さん
(堀坂)



眞名子明美さん
(領家)

3月の第2木曜日は 世界腎臓デー

問 健康増進課 ☎32-2069

「慢性腎臓病（CKD）」は、腎機能が低下し、進行すると透析の危険性を高めるだけでなく心筋梗塞や脳卒中を引き起こす病気です。成人の約8人に1人がかかるといわれています。

CKDは早い段階で発見し、治療を開始することが大切です。定期的に健診を受け、血液検査の「クレアチニン」、尿検査の「蛋白」を確認しましょう。

慢性腎臓病（CKD）とは

①か②のどちらかが、3カ月以上続いた状態をいいます。

①腎機能の低下

腎臓の働き（GFR）が、健康な人の60%未満に低下

②腎障害

蛋白尿などの尿の異常、血液検査などで腎障害が明らかな状態

3月は自殺対策強化月間です

問 健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎32-2069

全国で毎年2万人以上の方が、市では毎年20人前後の方が、自ら大切な命を亡くされています。仕事や経済的な問題など原因はさまざま、誰にでも起こり得る身近な問題です。新型コロナウイルス感染症の影響でストレスがたまりやすく、心と体のバランスを崩しやすい状況が続いています。自分の状態を見つめ直し、周囲の人の変化にも気を配りましょう。

あなたにもできる

自殺予防のための4つの行動

- ①気付き 家族や仲間の変化に気付き、声を掛ける
- ②傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- ④見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

「いつもと違う」と思ったら、まずは声掛けを

- 眠れていますか？
- どうしたの？ なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでいるの？ 良かったら話して。
- 元気がなさそうだから心配していたんだ…

うつ病との関係

自殺者の多くは、うつ状態だったことが分かっています。次の項目の中で、2項目以上が2週間続く時は、うつ病の可能性があります。早めに受診、相談することを心掛けましょう。

<症状例>

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- やる気が出ない、疲れやすい
- 自分に自信が持てない、自分を大切に思えない
- 失敗した訳ではないのに、罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中することや、物事を決めることができない
- 動きが緩慢、またはじっとしてられない
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食べることに興味がわかない、または時々食べ過ぎてしまう

悩まないで！相談できる窓口があります

内容	窓口	時間	電話番号
男性のための男性相談員による電話相談	岡山県男女共同参画推進センター（岡山市）	毎月第2金曜日午後5時～8時	☎086-221-1270
こころ、健康に関する相談	健康増進課	平日午前8時30分～午後5時15分	☎32-2069
	美作保健所（椿高下）	平日午前8時30分～午後5時15分	☎23-0163
つらく、苦しい時の「こころの電話相談」	岡山県精神保健福祉センター（岡山市）	毎週月・水・木曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時	☎086-201-0828
	岡山いのちの電話（岡山市）	24時間対応	☎086-245-4343
自殺予防いのちの電話	自殺予防いのちの電話	毎月10日＝午前8時～翌日午前8時、3月20日・30日、9月20日・30日＝午後4時～午前0時	☎0120-783-556

話してみませんか？

名称	内容	日時	場所	電話番号	その他
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語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合い、一緒に支え合うことを目的とした会です	3月4日(木) 午後1時30分～3時	美作保健所	☎23-0145	申込不要
暮らしとこころの相談会	あなたやあなたの身近な人が抱えている悩みを何でもご相談ください。弁護士、司法書士、臨床心理士、社会福祉士などの専門家が相談に応じます	3月6日(土) 午前10時～午後4時	津山市総合福祉会館	岡山弁護士会（岡山市） ☎086-223-4401	参加費無料 予約要