

# 3月は自殺対策強化月間です。

全国で毎年3万人以上の方が自殺で亡くなるという事態が平成10年以降続いています。このような厳しい現状をふまえ、国は例年もつとも自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」と決めました。

自殺を防止するために大切なことは、周囲にいる皆さんが悩みに気づき、早めに専門家につなぎ、温かく見守ることです。わたしたちにできることを、今から始めることが大切です。



## 多重債務者等の心の健康無料相談会

▼日時 3月7日（水）午後1時～3時

▼場所 八戸ワークおやま

▼内容 弁護士による法律相談

▼定員 4名（予約者優先）

▼費用 相談無料

▼予約・問い合わせ先

栃木県南健康福祉センター（健康支援課）

住所 小山市犬塚3-1-1

☎0285（22）6192



イラスト：細川韶々

（「ツレがうつになります。」著者）

## こころの相談

こころの悩みで困っている方は、ひとりで悩まずご相談ください。カウンセラーが、1時間かけて、じっくりお話をうかがいます。相談は無料です。

▼開催日 3月18日（日）

▼相談時間 午後1時30分～

4時30分

▼場所 上三川いきいきプラザ

共用相談室

▼その他 予約制（必ず事前予約

をしてください）

▼予約・問い合わせ先

福祉課 福祉人権係

☎9128

FAX 6868

## 「高齢受給者証」についての お知らせ

国民健康保険に加入している70歳から74歳の方（一定の障がいにより後期高齢者医療被保険者となる方を除く。）には、高齢受給者証が交付されています。

現在お持ちの高齢受給者証が、「2割（平成24年3月31日までは1割）」と表示されている方は、自己負担割合見直しの凍結が延長され、平成24年4月1日から平成25年3月31日までの1年間は、自己負担割合が1割に据え置かれます（現役並み所得のある方で、3割負担の方は除きます。）。

4月以降使用する新たな高齢受給者証を3月末までにお届けします。受診するときは、保険証と一緒に忘れずに提示してください。

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
記号	番号
世帯主	住所
氏名	性別
対象被保険者	氏名
氏名	性別
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	
発効期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

▼問い合わせ先 保険課 国保係

☎9134

ここが変わります

# 「健康で年を重ねるために介護予防」

年を重ねることに、誰もが衰えてしまつと考えるがちですが、健康高齢者への調査で

①健康的な生活習慣を実践している。

②身体的、精神的、社会的に活動的な生活をしている。

③生きがい感や生活満足度が高く、長生きへの意欲が高い。

という特徴があるという報告もあります。

## 【死亡原因と要介護の原因は異なる】

高齢者の死因では、がんや心臓病、脳血管疾患が多くを占めています。が、介護が必要になつた原因は脳血管疾患や衰弱、転倒・骨折等です。要介護状態にならないためには、生活習慣病の予防に加えて衰弱の予防や転倒・骨折予防が重要といえます。



## 【常に「使う」ことが老化を防ぐ】

高齢期では、頭もからだも使わなければ衰えていきがちです。

老化を防ぐには、

①身の回りのことについて、できることは自分でできるようにしましょう。

②食事が減りがちですが、淡泊「より、たんぱく質」を取るよう心がけましょう。また食べるためには歯（入れ歯）の手入れもして、きちんと「噛むこと」ができるようにしましょう。

③生活にメリハリをつけて良好な睡眠がとれるようにしましょう。

④「もう年だから・・・」と考えずに、やってみたいこと、やりたいこと、好きなことにチャレンジしてみましょう。

## 【健康の考え方】

年を重ね、身体機能が低下してくると、どうしても後ろ向きに考えがちですが、病気や障がいを持っていたとしても、気持ちが前向きであり、自ら意欲を高めていくことができれば、健康であるといえるのではないのでしょうか？

★介護予防に取り組み、いきいきした生活を送りましょう。

# 「介護予防診断」(生活機能チェック)を実施します

介護予防とは「介護が必要になる前に予防することを目指す」ことを目指しています。年齢を重ねることも体は衰え、心身の機能が低下してきます。いつまでも元気に過ごすためにも、まず今の自分の状態をよく知ることが必要です。

## このような心あたりはありませんか？

- 最近、よくつまずくようになった
- 家の中や外出先で転んでしまった
- 転ぶのがこわくて外出しなくなつた
- 食欲がわかなくなつた
- 何をやるにもあつこう など

これらは老化を進める初期のサイン。寝たきりなどの要介護状態の多くのきっかけは、ささいな心身の不調から始まります。

介護予防は早いうちから取り組むことで、大きな効果が期待できますので、「自分はまだ元気」と感じている時こそ、ぜひ「生活機能チェック」を受けましょう。  
※生活機能…体や心の働きだけでなく、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割も含みます。

## ①介護予防診断 (生活機能チェック)

対象者：要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方  
対象者には4月中に「あなたの元気度子エック票」を郵送します。

「あなたの元気度子エック票」は26個の質問に答えるものです。記入が終わったら、返信用封筒に入れて投函してください。診断結果は、後日郵送でお知らせします。

## ②介護予防教室等 (運動や口腔ケア) に参加

対象者：①の結果「生活機能の低下」があり、介護予防プログラムへの参加を希望される方及び要介護認定の結果、非該当となつた方  
結果と併せて教室のご案内をお送りします。

▼問い合わせ先 保険課 介護保険係 ☎9102

【花粉症の予防方法】 プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、帽子などの着用が効果的です。