

物価高騰重点支援

家計が急変した世帯への給付金

令和5年1月以降に家計が急変した世帯に対して「緊急支援給付金」を支給します。

▶対象者

令和5年1月以降の収入が大幅に減少し、非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯

▶給付額

1世帯につき3万円

▶手続き

対象となる人は健康福祉課で申請が必要です。詳しくは全戸配布のチラシをご確認いただくかお問い合わせください。

▶申請期限

11月30日(木)

▶その他

非課税世帯を対象とした重点支援給付金については、対象者世帯に確認書類を送付していますのでご確認ください。

健康福祉課 ☎65-8992

65歳以上の生活困窮者など

介護保険料の減額

介護保険料は、世帯の所得に応じて9段階になっていますが、第3段階の人で生活に困窮している人は保険料が減額される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■第3段階の人で保険料が減額される人

65歳以上の第1号被保険者で、世帯全員が住民税非課税、世帯の年間収入が120万円以下(世帯の人数により額は異なる)、住民税課税者に扶養されていないなどの要件を満たす人

健康福祉課 ☎65-8992

県看護協会の講演会

地域で育てる看護職人材

公益財団法人岩手県看護協会が主催する講演会「もっと葛巻町の医療(看護)・介護について知ろう」が8月5日、高齢者福祉センターで開催され、約30人が参加しました。

講演会では、同協会の相馬一二三県看護協会長(本町出身)が、看護職が不足している県の深刻な状況を説明。その後、葛巻病院の伊藤ゆかり看護師長が看護体制などの状況を説明し、本宮和昌看護師が「地元出身だからこそできる、患者へのきめ細かいケアを大切にしている」と仕事への想いを伝えました。また、アットホームくずまきの大下寿副看護師長が「利用者と気持ちが繋がるとやりがいを感じる。興味のある人には見学に来てほしい」と呼び掛けていました。

相馬会長は「若い世代の人口減少は医療や介護の課題でもあり、必要な人材を地域で育て雇用までつなげる『地域循環型の育成』が大切」と話し、参加者は真剣に耳を傾けていました。



岩手県看護協会  
相馬会長



看護職の実情を聞く参加者の皆さん

9月は「こころに寄り添いいのちを守る いわて」月間

こころのSOSに気付いてください

■自殺死亡率の高い岩手県

岩手県は自殺死亡率が高く、自殺を少しでも防ごうと対策に取り組んできました。その結果自殺者は平成15年の527人をピークに減少傾向にありますが、令和4年は前年に比べて57人増の250人で、人口10万人あたりの自殺死亡者は21.3人と全国で2番目に多い状況です。

■自分のストレスをチェックしよう

ストレス反応は、身体面、心理面、行動面に現れます。次の症状があるなら、あなたのこころのSOSかもしれません。

ひどく疲れた、落ち着かない、  
へとへとだ、ゆううつだ、だるい、  
何をしても面倒だ、気が張りつめている、  
気分が晴れない、不安だ など



■「死にたい気持ち」にさいなまれたら

死にたい気持ちはうつ病の代表的な症状のひとつですが、うつ病は治療で改善できる病気です。心療内科、精神科、メンタルクリニックなどを受診しましょう。専門の病院を受診しづらい時は、かかりつけ医に相談してみましょう。

■うつ病は身体症状も多くみられます

原因が分からない体調不良が続き、内科や整形外科などを受診してもこれといった身体の病気が見つからない場合にはうつ病が疑われることがあります。

次のような体調不良に注意しましょう。

頭痛、腹痛、腰痛、耳鳴り・めまい、下痢、便秘、  
息苦しい、疲れやすい、食欲不振、なんとなくだるい など

■勇気を出して相談・受診を

誰かに相談したり病院を受診することは、決して恥ずかしいことでも迷惑を掛けることでもありません。勇気を出して相談、受診しましょう。

▶特設Webサイト「いのちまもるいわて」で検索

▶盛岡いのちの電話(こころの悩みについて)

受付:月~土 12時~21時  
日 12時~18時

☎019-654-7575

▶よりそいホットライン

☎0120-279-226 (24時間受付)

▶県央保健所(こころと身体の健康について)

受付:月~金 9時~16時30分  
☎019-629-6574

▶町健康福祉課(こころと身体の健康について)

受付:月~金 8時30分~17時15分  
☎0195-65-8991

▶自死遺族の相談窓口(NPO法人いわてソーシャルサポートセンター)

受付:平日 11時~18時  
土曜日 9時~12時  
☎019-652-8221

作ってみよう!減塩メニュー 香味なす

▶材料(2人分)

- なす(2本)
- 根しょうが(1かけ)
- にんにく(1かけ)
- ねぎ(1/2本)
- 赤とうがらし(少々)
- オリーブオイル(小さじ1)
- しょうゆ(大さじ1)
- 砂糖(大さじ1/2)
- ごま油(小さじ1/2)
- 揚げ油

▶作り方

- ①なすは小さいものは縦半分にし、表面に格子状の切れ目を入れて160度に熱した油で竹串が通るくらいに揚げる
- ②Aの材料を粗いみじん切りにしてオリーブオイルで炒め、Bの調味料を入れる。
- ③なすを盛り付け、なすが熱いうちに②のタレをかける



▶栄養価  
エネルギー 66kcal  
食塩相当量 1.3g

くずまきテレビ「減塩クッキング」でも紹介しています!

9月はアルツハイマー(認知症)月間

認知症になっても安心して暮らせる社会を



日本では、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれており、認知症は誰でもかかり得る身近な病気です。認知症を正しく理解し、地域で支え合うことが大切です。

町では、認知症になっても自分らしく地域で安心して暮らせるまちづくりを目指す取り組みとして、認知症サポーター養成講座やオレンジカフェなどを開催しています。詳しくはお問い合わせください。

健康福祉課 ☎65-8992