

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13段階になっていますが、所得段階が第2、第3段階の人で生活に困窮し保険料の納付が困難なとき、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2、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

9月21日は認知症の日

9月は認知症月間です。



認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。共に支え合える地域づくりを目指して認知症について考えてみませんか。

くらしやすい
ずっと生きがいを持って住み続けられる
まちづくりに
きょうから一緒に取り組もう

みんなで認知症について考えよう 認知症講演会開催



講演会に耳を傾ける参加者ら

8月10日、認知症講演会がまき×まきホールで開催され、約70人が参加しました。

第1部では、国民健康保険葛巻病院の伊藤達朗院長が講師を務め、認知症の初期症状や行動・心理症状など認知症の正しい知識や認知症の人との関わり方についてなど、分かりやすく説明されました。

第2部では、洋野町地域包括支援センターの首席主任介護福祉士の河原木みゆきさんと社会福祉士の館竣哉さんから、認知症の人の社会参加の支援や見守り、またその家族のサポートなどを行っている「チームおれんじひろの」の取り組みについて紹介がありました。参加者らは積極的に質問するなど認知症に関する知識や理解を深めている様子でした。

9月は「こころに寄り添い いのちを守るいわて」月間

こころの病気は、特別な病気ではなく、誰にでも起こる可能性があります。

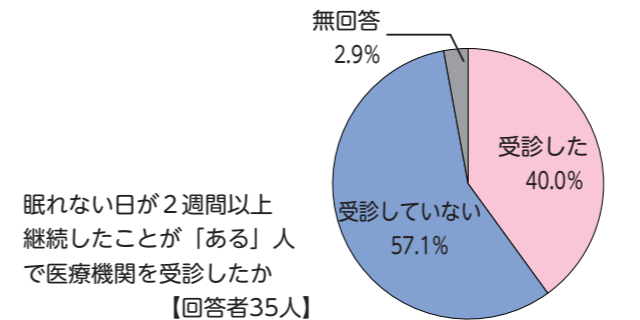
偏見はありませんか？

例えば、「うつ病」に対して、「怠け、甘えじゃないか」、あるいは「自分の体に何が起こるか分からず怖い」、逆に「こころの風邪だから放っておけば治るはず」など思っている人はいませんか？こうした誤解から偏見が生まれてしまう可能性があります。

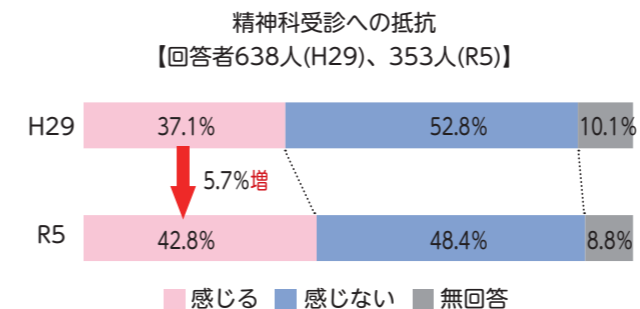
こころの健康問題に対して、社会の誤解や偏見があり、危機に陥っている人が相談をためらったり、こころの支援から遠ざかってしまったりすることは非常に残念なことです。

令和5年度の健康づくりアンケート結果より

町民を対象に行った健康づくりアンケートで「眠れない日が2週間以上続いたことがあるか」については、9.9%の人が「ある」と回答しており、そのうち40.0%は「医療機関を受診した」と答えています。半数以上の人は受診していない状況となっています。



「精神科受診への抵抗感について」は、抵抗を感じると答えた人は42.8%であり、前回（平成29年度）の調査時より増加しました。



経験者からのメッセージ

こころの不調を同僚だけでなく家族にもずっと隠してきたけど、打ち明けて、気持ちが晴れました。周りの人が温かく接してくれて、ホッとしました。

こころの病気には縁がないと、正直、そういう人の気持ちが分かりませんでした。でも、家庭のことと仕事のこと重なって、眠れなくなり、気分も落ち込み、動けなくなって、動揺しました。職場の保健師さんから、うつ病かもと言われて驚きましたが、治療して心が晴れました。

こころの不調について話すのが当たり前のことだと感じてほしいです。体の不調と同じなんです。誰だってこころの不調になることはあるし、それは恥ずかしいことじゃない。友達や家族に打ち明けたらきっといい方向にいけます。

【資料】

厚生労働省 こころのサポーター育成のための研修テキスト

自分たちにできること

「誰もがこころの不調になる」ことを意識していれば、声を掛けられるようになります。

こころの病気について正しい知識を得ることも大切です。正しい知識は、自分自身や家族、知り合いなど、周りの人への助けにもなります。

勇気を出して誰かに相談、医療機関を受診しよう

■盛岡いのちの電話（こころの悩みについて）
☎019-654-7575
（月）～（土）12:00～21:00 /（日）12:00～18:00

■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）
☎019-629-6574（月）～（金）9:00～16:30

■町健康福祉課（こころと身体の健康について）
☎65-8991（月）～（金）8:30～17:15

■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）
☎019-652-8221
（月）～（金）11:00～18:00 /（土）9:00～12:00

精神保健研修会を開催します

▶日時 9月24日（火）13:30～15:30

▶場所 八幡平市役所
多目的ホール棟

▶参加費 無料

▶その他 参加希望の場合は申し込みが必要です。

町健康福祉課☎019-629-6574



町食生活改善推進員協議会

くずまきまち郷土食の伝承クッキング 田楽もち



魚焼きグリルを使って手軽にできる調理方法をご紹介します！

■材料（6個分）

もち	甘みそ
小麦粉 200g ^ア	みそ 大さじ2
塩 少々	砂糖 大さじ2
熱湯 200cc	水 小さじ1/2

■作り方

- ①小麦粉に塩を入れてふるう。
- ②①に熱湯を入れて耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ③②を6等分にして平たく丸める。
- ④たっぴりの熱湯に③を入れ、木べらなどで混ぜる。5分経過したら約200ccの差し水をして7～8分程度浮くまで待つ。
- ⑤浮き上がってきたら、取り出しさっと水にくぐらせ、バットに移し冷ます。
- ⑥甘みその材料を混ぜる。
- ⑦魚焼きグリルを温める。
- ⑧魚焼きグリルにサラダ油を薄く塗る。
- ⑨もちに甘みそを塗り、焼き加減を見ながら両面を焼く。焦げ目が付いて香りが出てきたら出来上がり！