

国保

個別健診を実施しています

町は、国民健康保険に加入している人で、春の住民健診で特定健康診査を受けていない人を対象に個別健診を実施しています。

●対象

23年4月1日現在で、町の国民健康保険に加入している40～74歳（本年度中に年齢到達）の人。

ただし、基準日以降に国保から脱退した人は対象になりません。

●期間

9月30日までで、下記指定医療機関の指定する日。

●内容

問診、身体計測、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、心電図検査、貧血検査、眼底検査の9項目。

※ただし、眼底検査は葛巻病院のみ実施。

●自己負担

40～64歳1,500円、65～69歳1,000円、70～74歳無料。

●指定医療機関

葛巻病院（☎66-2311・月～金9～12時まで）
西島医院（☎66-2210・月～土の診療時間内）

●受診方法

①指定医療機関へ連絡し、受診可能な日時を確認し、予約する。※眼底検査を受けたい場合は、予約の際に必ず確認を。

②役場国保（4番）窓口で受診券の交付を受け、自己負担分を支払う。

③予約した日時に、受診券・保険証・自己負担分を支払った領収書を持参し、特定健康診査を受ける。

【問い合わせ】 住民会計課国保係 役場内線127

防災

原発放射線影響対策本部を設置

町は、原発事故による放射線の影響について必要な対策を講じるため8月12日、原発放射線影響対策本部を設置し、基本方針を策定しました。

当町で測定した放射線量については、屋外活動の制限指標（3.8μSv/時）、放射線量低減策を実施する場合の指標（1μSv/時）を下回っています。

町内の飲料水（6月実施）や小学校のプール水（7月実施）について放射性物質を検査しましたが、検出されませんでした。

◎地表付近の放射線量の測定結果
（7月15日～27日測定）
（単位：μSv/時）

測定場所	測定結果				備考
	1m	50cm	5cm	平均値	
葛巻町役場	0.06	0.07	0.07	0.07	
葛巻町総合運動公園 子ども広場	0.06	0.06	0.07	0.06	
県内平均	0.07	0.07	0.08	0.07	

【問い合わせ】 総務企画課 役場内線212

介護

介護保険料減額を受け付けます

介護保険料の所得段階が第3段階の人で、生活に困窮し介護保険料の納付が困難と認められた人の介護保険料を減額します。

減額になる人は、次のすべての条件に該当する場合です。

- 第1号被保険者(65歳以上)の人
- ①世帯全員が住民税非課税
- ②世帯の年間収入が120万円以下（2人世帯の場合）（3人目からは1人につき40万円を加算します）
収入には、預貯金、年金、仕送りなどあらゆる収入が含まれます。
- ③住民税課税者に扶養されていない
- ④住民税課税者と生計を共にしていない
- ⑤資産等を活用しても、なお生活が困窮している

【減額の内容】

第3段階の方の介護保険料
年額35,200円 → 年額23,500円 になります。

【申請の手続き】

次のものを担当窓口にお持ちください。

- ①世帯全員の預金通帳
※年金を現金で受け取っている場合は、年金の金額がわかる書類
- ②印鑑（申請者ごと）

申請は随時受け付けていますが、4月にさかのぼって減額できるのは10月末日の受付までです。該当になる人は、忘れずに手続きをしてください。

【問い合わせ先】

- ・健康福祉課（地域包括支援センター）
役場内線156
- ・盛岡北部行政事務組合 74-2716

農業

共進会へ行ってみよう

☆花き共進会

日時
9月8日(木) 12:30～17:00 一般公開・予約販売
9日(金) 9:00～17:00 一般公開・予約販売
10日(土) 9:00～13:00 一般公開・予約販売
13:00～17:00 即売会

会場

産直ハウスほすなある
町内で生産された新鮮な花の予約販売や即売会も行います。



☆第57回ホルスタイン共進会

第1回和牛共進会

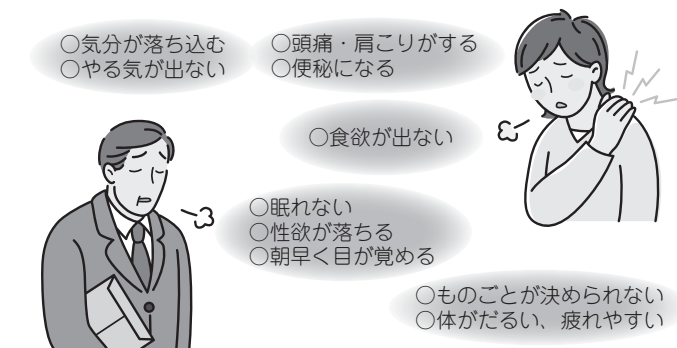
日時 9月10日(土) 9:00～15:30
会場 くずまき高原牧場体験交流センター
今回から和牛の共進会も同時開催します。
牛乳試飲や農機具の展示会もあります。

9月は自殺防止月間

こころの声に耳を傾けてみましょう

悩みは多かれ少なかれ、誰にでもあるものです。しかし、その悩みの原因となる問題が解決できなかつたり長引いたりすると、こころに大きな負担となり、支えきれなくなります。そうすると何もする気が起きない、何にも興味がわかないといったこころの不調のほか、頭痛や肩こりなど体調不良となってあらわれることがあります。こころの不調や体調不良により、日常生活に支障をきたすこころの病気がうつ病です。

ストレスが多い現代社会では、うつ病をはじめこころの病気を患う人が増えています。最近の調査では一生のうちうつ病になる人は15人中1人という統計もあり、決してめずらしい病気ではなく、誰でもかかる可能性がある病気です。



うつ病を疑うサインに気がついた時の対処法

- ・専門家（医師や保健師）に相談してみましょう。
- ・休養と場合によっては服薬が必要です。（身近な人の場合）
- ・相手の話しをじっくり聴きましょう
- ・安易な励ましはせず、温かく見守りましょう。
- ・保健センターや医療機関で相談するよう勧めてください。本人が拒否するときには、家族など身近な人だけでも受診・相談し、アドバイスを受けるのもひとつです。

解決方法のひとつは「相談」です

自殺の原因は、健康問題や経済・生活問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合ったケースが多く、その結果、多くの自殺者が死に至る直前にうつ（気分障害）などの「こころの病気」を発症しているといわれています。人は少なからず、悩みごとを抱えて生きています。一人で抱えられる悩みの大きさも、人それぞれです。もし、今のあなたに、抱えられそうにない「悩みごと」があったなら、相談してみませんか。きっと「こころ」が楽になるはずです。

県内には、さまざまな相談機関が設置されていますので、悩み事のある人は、この機会に、ぜひ相談してください。一人で悩み続けるのは、今日で終わりにしましょう。相談してもらいたいと願うスタッフが、「岩手」「葛巻」にはたくさんいます。

【相談機関】

相談内容	相談機関	電話番号
		相談時間
「こころ」と「からだ」の健康	保健センター	66-2111(内線159) 平日 8:30-17:15
	県央保健所	019-629-6574 平日 9:00-16:30
高齢者の介護、虐待、金銭管理、認知症など	地域包括支援センター	66-2111(内線155) 平日 8:30-17:15
	在宅介護支援センター	・誠心会 66-3010 平日 8:30-17:30 ・敬仁会 67-1117 平日 9:00-18:00
死にたい気持ち、つらい気持ち	盛岡いのちの電話	019-654-7575 月～土 12:00-21:00 日 12:00-18:00
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556 毎月10日 8:00-翌日8:00 24時間無料
	岩手自殺防止センター	019-621-9090 土 20:00-23:00
自死遺族の相談窓口	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617 平日 9:00-16:30
精神障害、アルコール問題	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064556 平日 9:00-16:30
	多重債務や借金、消費生活	お金の悩みホットライン
法律相談	法テラス	0570-078374 平日 9:00-21:00 土 9:00-17:00
		0120-980-783 平日 9:00-17:00

担当保健師からのメッセージ

9月は「自殺防止月間」です。これ以上、大切な人の命を失わないために……。お互いに支え合う気持ちを一人一人が持つことができれば、家族・地域のつながりが強くなるはずです。皆さんの身近で悩みをひとりで抱え込んでいる人はいませんか？あなたに気にかけてもらいたい声を掛けてもらいたいと思っている人が身近にいるかもしれません。

【問い合わせ】 健康福祉課健康係 役場内線158・159