

賀茂通信 (かもめーる)

第26号 平成24年3月1日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

3月は自殺対策強化月間です。

わが国では、平成10年以降、毎年3万人以上の方が自殺で亡くなっています。これは、毎日90人近くの方が自殺していることとなります。本県でも、毎年800人以上、1日2人以上の方が自殺で亡くなっています。

このような状況の中、内閣府では、月別自殺者数の最も多い3月を「**自殺対策強化月間**」と定め、重点的に広報活動を推進しています。

自殺の背景には、様々な要因があります。健康問題としては、自殺にいたる直前に多くの方が**うつ病**にかかっていること、うつ病の多くに**不眠症状**がみられることから、静岡県では不眠を手がかりにうつ病の早期発見を目指す「睡眠キャンペーン」に取り組んでいます。

…『睡眠キャンペーン』…

よく眠れていますか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

もしかしたら
それは「**うつ**」かも…



「**眠れない日が2週間以上続いている**」という方は**要注意！！**です。

「**うつ**」は、薬での治療効果が期待できます。かかりつけ医か専門機関にご相談ください。

「**うつ**」は、自分では気づきにくいものです。特に中高年の方には、その傾向があります。ご家族や会社の方など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診をすることが大切です。

まずは、家庭、職場で「**眠れてる？**」の一言をかけてみてください。

毎月、専門医による「こころの相談」を開催しています。（要予約）

精神保健福祉士、保健師による相談は、随時受け付けております。

秘密は、厳守されますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 賀茂健康福祉センター（保健所）福祉事業課

電話 0558-24-2056

難病の医療費が補助されます！

医療費補助の対象となる難病と診断された場合は、医師とよく相談のうえ、できるだけ早く申請手続きをしましょう！

一問一答形式で御紹介します！

ここでいう難病は、原因の究明や治療方法の開発のための、特定された病気です。

Q1. どのような病気が医療費補助の対象になるのですか？

A1. 補助対象の難病は58種類あります。

対象となる難病の一覧や詳細は、以下のホームページから御覧いただけます。

- 難病情報センター <<http://www.nanbyou.or.jp>>
- 静岡県 <<http://www.pref.shizuoka.jp>>

Q2. 賀茂地域ではどのくらいの方が補助を受けていますか？

A2. 現在、賀茂地域では300名以上の方が、補助金を受給されています。補助金の受給の特に多い病気は右の表のとおりです。

	疾患名	受給者
1	パーキンソン病関連疾患	70
2	潰瘍性大腸炎	51
3	網膜色素変性症	25
	⋮	

Q3. 医療費の補助とはどのようなものですか？

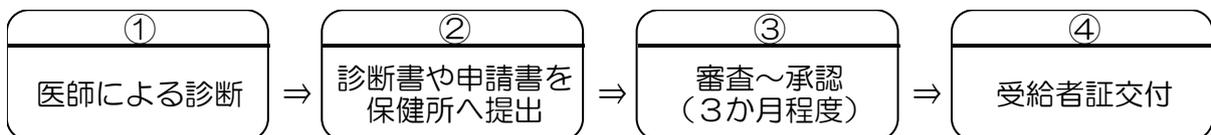
A3. 難病医療費を自己で負担する上限額（1か月分）が決まります。上限額を超えた金額が公費で補助されます。

Q4. 自己負担の上限額はどのようにして決まるのですか？

A4. 病気の症状や、所得に課税される金額等を総合的に判断し、**14段階に区分**されます。

Q5. どのような手続きが必要ですか？

A5. 大まかな流れは以下のとおりです。症状や治療状況から申請が**不承認**となる場合があります。



※受給者証の有効期間は、「**申請書等を保健所が受理した日から**」になります。



この事業は、静岡県が厚生労働省から補助金を受けて行っている「特定疾患治療研究事業」です。

問い合わせ先：地域医療課（電話：0558-24-2052）

3/1～3/8は女性の健康週間です

3月3日ひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間が「女性の健康週間」です。

平成17年に日本産婦人科学会と日本産婦人科医会が提唱し、20年からは厚生労働省も主唱する国民運動となりました。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指しています。



気をつけたい女性の病気

女性の体は妊娠・出産により変化し、産む人と産まない人ではかかりやすい病気が違ってきます。

<産まない人にかかりやすい>

- ・乳がん
- ・子宮体がん
- ・子宮内膜症
- ・子宮筋腫 など

<産んだ人にかかりやすい>

- ・子宮頸がん
- ・腹圧性尿失禁
- ・子宮脱 など

「子宮頸がんワクチン」で予防できます。賀茂地域では中学生に対する公費負担が始まりました！

早期発見のため、**がん検診**を受けましょう！

★子宮頸がんは20歳から

★乳がんは40歳から

いずれも2年に1回

女性が生活する上で気をつけたいこと…

体を冷やさない

体を温めることにより、血流が良くなり、月経痛や月経前症候群の症状も緩和されます。
お風呂で半身浴をしてリラックスするのもいいですね。

ダイエットに注意

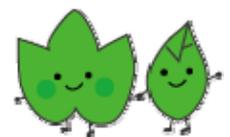
過度のダイエットはホルモンバランスを崩し、後々まで大きな影響を残します。
肥満の人は徐々に減らして体に負担をかけないダイエットをしましょう。

タバコは吸わない

タバコは血流を悪化させ、いろいろな病気をまねくほか、美容にも大敵です。
特に女性は妊娠出産にも影響してきますので気をつけましょう。



賀茂健康福祉センター健康増進課
0558-24-2036



松崎保健支援室ってどんなところ？

松崎町・西伊豆町を対象に
住民への保健サービスの
提供を行っています。

職員は、薬剤師1人、
保健師2人、
栄養士1人です。

西伊豆食品衛生協会と
温泉協会西伊豆支部の
事務局もあります。

業 務 内 容

- 食品や温泉、薬事に関する相談や申請の受付、営業施設に対する立入指導、衛生講習会などを行い、安心、安全の確保に努めています。
- 難病や結核、こころの健康や子どもの発達に関する相談に応じています。
- 「食育」などを通じた健康づくりを進めています。

＜講習会等の開催＞
食品衛生・理美容・薬事



飲食店営業者や理美容営業者等に対する講習会を実施しています。

＜食育＞
野菜料理レシピ集作成！



不足しがちな野菜を手軽にとれるように、簡単野菜料理レシピ集を作成しました。

＜保健所デイクア＞
でんでん虫の会！



精神科に通院・治療を受けている方を対象に、調理実習やレクリエーション、作品づくり等の活動を行っています。参加者がいきいきと生活できるように支援しています。



詳しい業務内容や各種相談・申請等問い合わせは、
賀茂健康福祉センター松崎保健支援室まで
お願いいたします。

☎ 0558-42-0262



いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部



静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1(静岡県下田総合庁舎 2階・4階) 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262