



毎年10月10日は
世界メンタルヘルスデー
(国際記念日)です！

～こころの病について知ましょう～

問合先／本庁障害福祉課
支援G(内線 2173)

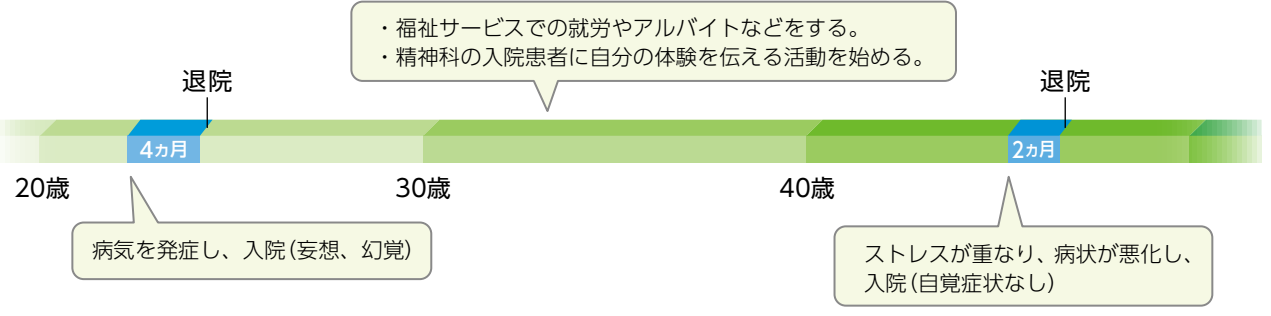
こころの病気(精神疾患)は、脳になんらかの変化が起こったり、脳の働きが損なわれたりすることにより、さまざまな精神症状、身体症状、行動の変化が見られる状態です。**誰でもかかる可能性**があります。

今回は、10月10日の世界メンタルヘルスデーにちなみ、統合失調症を抱えながら地域で生活している方の事例を紹介します。

■ 統合失調症とは？

こころの病の1つで、気持ちや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。症状には、幻覚、妄想、思考の混乱など、健康な時にはなかった状態が現れる症状と、意欲や感情表現が減るなどのあったものが失われる症状があります。早く治療を始めるほど、回復も早いといわれていますが、再発を繰り返すことが多いので、治療を続けることが大切です。

統合失調症の事例 (40代女性)



20歳 4ヵ月 退院
病気を発症し、入院(妄想、幻覚)

30歳

40歳 2ヵ月 退院
ストレスが重なり、病状が悪化し、入院(自覚症状なし)

・福祉サービスでの就労やアルバイトなどをする。
・精神科の入院患者に自分の体験を伝える活動始める。

【現在の生活】

治療を続け、病気と付き合う

- 訪問看護師に週1回自宅に訪問してもらい、自分の体調と一緒に確認してもらっています。また、薬に日付を記入するアドバイスや、調子が悪くなったらすぐ受診するように声掛けをしてもらっています。

さまざまな社会資源を利用しながら生活

- 福祉サービスでの就労などを行っており、小物作製などに励んでいます。たくさんの人に触れ合えるのが楽しいです。
- 両親の病院受診に同行し、家族のサポートを行えるようになりました。

メッセージ

こころの病は誰でもかかり得る病気です。メディアなどで幻聴を**やっ**擲**ゆ**しているように感じる表現や精神障害者を差別しているのではと思う時もあります。病気のことをまだまだ知らない人が多いと思うので、これを機会に、ぜひ知ってほしいです。

まずは、こころの病やこころの病を抱えている方を「**知る**」ことから始めましょう。相談したいことがありましたら、下記窓口までお気軽にご相談ください。

主要な相談窓口		名 称	電話番号	対応時間
行政	市	障害福祉課	(23)5111	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
		市民健康課	(22)8811	
	県	川薩保健所	(23)3166	
		精神保健福祉センター	099(218)4755	
総合相談	障害者基幹相談支援センター	えの可愛会(宮内町)	(22)0112	月～金 8:30～17:30
		サニーサイド(中郷町)	(24)0331	
		えんじょい 縁joy(水引町)	(26)2463	月～金 8:00～17:00
		つくし園(永利町)	(24)2385	月～金 8:30～17:15



▲こころの病を抱える方の地域での生活をサポートします
～こころのサポート相談窓口一覧～

国民健康保険制度の対象者の皆さんへ

国民健康保険は、もしものときに安心して医療機関を受診できるように、加入者が国民健康保険税を出し合って医療費をみんなで支え合う助け合いの制度です。職場の医療保険(社会保険・船員保険・共済保険など)に加入している人と、その扶養家族および生活保護を受けている人以外は、すべての人が国民健康保険に加入することになります。届け出が必要な場合や、マイナ保険証について紹介します。

●こんなときは、必ず届け出をしましょう

①国民健康保険加入(脱退)の届け出が遅れると、医療費が全額自己負担となる場合や国民健康保険税と健康保険料の二重支払いとなる場合があります。

②交通事故など、第三者から傷病を受けた場合(注1)は、国民健康保険が加害者側に費用の請求を行いますので、保険年金課に連絡をし、「第三者行為による傷病届」を提出してください。
(注1)交通事故や他人の飼い犬にかまれた、傷害事件に巻き込まれた など

14日以内に届け出をしないとけないもの

- ・職場の健康保険に加入したとき
- ・市外に転出するとき
- ・死亡したとき
- ・氏名が変わったとき
- ・就学のため市外で生活するとき
- ・保険証を紛失したとき など

●一部負担金を減免できる制度があります

世帯主または、その世帯に属する被保険者が、災害などによりその生活が困難になった場合において、一部負担金の減免などを行うことができる場合がありますので、保険年金課へご相談ください。

●特定健診を受診しましょう

受診期間は、11月30日(土)まで

市では、国民健康保険に加入している40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施しています。

健診を受けることで、生活習慣病の早期発見につながり、要介護状態の原因となる心筋梗塞や脳卒中など命に関わる深刻な病気を未然に防ぐことにもつながります。対象者には受診券を送付していますので、早めに受診しましょう。



▲特定健診を受診しましょう

マイナ保険証を活用しましょう

令和6年12月2日以降、現在の健康保険証は廃止され、マイナンバーカードを保険証(マイナ保険証)として利用していただくことになります。廃止される日の前に交付された健康保険証の有効期限までは、これまでどおり健康保険証として使用できます。

ただし、廃止された日以降は再発行であっても健康保険証は発行できません。

マイナ保険証利用の主なメリット

より良い医療が可能に！

初めての医療機関でも、特定健診の情報や今までに使った薬剤情報が医師などと共有できます。

保険証としてずっと利用可能！

就職、転職、引っ越しをしても保険証の切り替えや更新が不要になります。(保険者が変わる場合、異動の届け出は必要です。)

手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが免除！

限度額認定証などがなくても、高額医療費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

健康保険証が廃止された後、マイナ保険証を保有されていない方には、市から「資格確認書(注2)」を送付しますので、引き続き、医療を受けることができます。

(マイナ保険証を解除した場合などは、市に申請することで「資格確認書」が交付されます)

(注2)資格確認書とは、被保険者証の代わりとなるものです。



▲マイナンバーカードの保険証利用

マイナ保険証に関する問合先

マイナンバー総合フリーダイヤル(通話料無料)
0120-95-0178
平 日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30



▲マイナポータル特設ページ

●国民健康保険に関する問合先

- ・国民健康保険について
保険年金課(内線 2841、2843)
- ・納付相談について
収納課(内線 2450、2451)

国民健康保険税は納期限内に納めましょう。