

保健センターだより

こころの不調を感じていませんか？

誰もが多少なりともストレスを抱えながら生活しています。

人間関係、受験・就職・結婚の問題、仕事の負荷や重圧、家庭環境など、さまざまなストレスにさらされています。ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたします。これは、こころの病気の危険を知らせるサインです。しかし誰も、「自分なるはずはない」「自分の家族にかぎってなるはずがない」と思ってしまいがちです。

ちょっとした不調や違和感などのストレスサインを見逃さないことが大切です！

ストレスサイン

こころのサイン

- ◎イライラする ◎怒りっぽい
- ◎不安感 ◎無気力
- ◎抑うつ感 ◎集中力の低下

からだのサイン

- ◎食欲の低下 ◎頭痛
- ◎動悸 ◎めまい
- ◎肩こり ◎下痢・便秘
- ◎アレルギー ◎寝つきが悪い

行動のサイン

- ◎深酒 ◎過食
- ◎多動 ◎遅刻・早退・欠勤
- ◎ケアレスミス ◎笑わない
- ◎対人交流を避ける

気づいてください “こころのSOS”

おかしいな、つらいなと感じたらひとりで悩まず、勇気をだして気持ちを打ち明けましょう。家族や友人に相談することに抵抗があるときは、公的な相談窓口を利用しましょう。

ストレスサインが現れていても、本人がつかない気持ちを口に出せなかったり、症状自体に自覚がない場合もあります。また、「ただなまけているだけ…」などと誤解されてしまうケースもあります。周囲の人は、気になる言動や表情などの変化を見逃さず、いち早く“こころのSOS”に気づくことが大切です。

周囲の人にできること

- ◎気づいたら早めに声をかける
- ◎激励や助言より共感と傾聴を
- ◎医療機関や専門家に相談するように勧める



相談先	電話番号	受付時間
美里町保健センター	☎76-2855	午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始を除く)
美里町社会福祉協議会 「公認心理師によるこころの相談」(予約制)	☎75-1109	午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始を除く)
埼玉県こころの電話	☎048-723-1447	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	24時間受付

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

国民健康保険に加入するとき、やめるときは必ず届出を！

国保に加入するとき、やめるときには**14日以内**に届出が必要です。

〈届出ができるかた〉

本人もしくは**同一世帯**のかた

※別世帯のかたによる届出の場合、委任状が必要です。

〈届け出に必要なもの(共通)〉

窓口に来るかたの**本人確認**ができる書類

運転免許証、マイナンバーカード、在留カードなど



	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	ほかの市区町村から転入してきたとき	転出証明書、印鑑
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険の資格喪失証明書、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	印鑑
	子どもが生まれたとき	印鑑
国保をやめるとき	生活保護をうけなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
	ほかの市区町村に転出するとき	保険証、印鑑
	職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険証、職場の保険証、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	印鑑
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証、印鑑
	生活保護をうけるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書、印鑑

◎加入の届出が遅れると…

保険税は加入の資格を得た月までさかのぼって納めなければなりません。

◎やめる届出が遅れると…

保険税を二重に支払ってしまうことがあります。保険証が手元にあるため、うっかり使って診療を受けると、国保が負担した医療費をあとで返還していただくことになります。

国民健康保険被保険者証の更新について

現在お持ちの被保険者証の有効期限は、平成31年9月30日となっています。新しい保険証(灰色)は、9月中旬に世帯主様あてに加入者全員分をまとめて「簡易書留郵便」で送付します。10月1日以降、病院などにかかるときは新しい被保険者証をご使用ください。

※有効期限が9月末から7月末に変更になります。

令和2年8月実施予定の被保険者証と高齢受給証の一本化に向け、今回送付する被保険者証の有効期限は令和2年7月31日(有効期間10か月)となっています。

