

3月は自殺対策強化月間 ～こころのストレスはありませんか～

最近よく眠れない、気持ちが落ち込む、何をしてもおっくう、食事がおいしくないということはありませんか。

●こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない、食事がおいしく食べられない…。そんなときは、「みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）」でストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス
総合サイト

●こころのストレスを感じたら

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- 情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回に抑えましょう。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や親族などの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。



●それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう

「新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）」や、身近な相談窓口をご活用ください。



支援情報ナビ

●無料相談窓口

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	すこやかなくらし包括支援センター（福祉交流プラザ内）	☎025-526-5623	月～金曜日 （祝日除く）	8:30～17:15
	各総合事務所市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ		
県	上越地域いのちとこころの支援センター（上越保健所内）	☎025-524-7700	年中無休	24時間
	上越地域振興局健康福祉環境部（上越保健所）	☎025-524-6132		
	新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570-783-025 （ナビダイヤル なやみなし にいがた）	月～金曜日 （祝日除く）	8:30～17:00
	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	年中無休	24時間
民間	よりそいホットライン	☎0120-279-338	毎日	16:00～21:00
	新潟いのちの電話	☎025-522-4343（上越）		
	自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日	8:00～翌日8:00

令和4年度から後期高齢者の人間ドック健診費用の助成方法が変わります

後期高齢者医療制度加入者の人間ドック健診費用の助成について、受診時の費用負担軽減を図るため、受診前に申請する「受領委任払い」と、受診後に申請する「償還払い」の併用方式に変更します。

☑後期高齢者医療制度の被保険者（満75歳以上）で、4月1日☑以降に人間ドックを受診し、受診日現在、市内に住所のある人 ※後期高齢者健康診査を受診した人、後期高齢者医療の保険料を滞納している人、他の制度と併用して助成を受ける人を除く ☑260人（予定） ☑助成額＝1万円を限度に助成 ※助成額は、市議会3月定例会の予算議決後に決定します ☑4月1日☑～令和5年3月31日☑の間に国保年金課または南・北出張所、各総合事務所

●以下の9つの健診機関で受診する場合（受領委任払い）

☑健診機関＝上越医師会（上越地域総合健康管理センター）、上越総合病院、新潟県立中央病院、新潟労災病院、新潟県立柿崎病院、けいなん総合病院、新潟県健康管理協会、新潟県労働衛生医学協会、健康医学予防協会

直接受診予約を行った上で、受診予定日の2週間前までに被保険者証を持参し申請してください。※新潟県立中央病院、新潟県立柿崎病院で受診を希望する場合は、先に市へ申請し、市が送付する承認証を受けとった後に、健診機関へ予約してください。健診費用は、助成額を差し引いた金額を健診機関へお支払いください。

●上記の9つの健診機関以外で受診する場合（償還払い）

受診し、費用の全額を支払った上で、被保険者証・領収証（写し）・健診結果（写し）・助成額を振り込む預金通帳を持参し申請してください。審査後、助成額を指定口座へ振り込みます。

国民健康保険の人間ドックで新たに償還払いが可能となります

令和4年度から、これまでの申請前に申請を行う「受領委任払い」に加え、広報上越2月号でお知らせした受診機関以外で受診した場合も、健診費用の一部助成を受けられるようになります。詳しくは問い合わせてください。

➤ 問合せ…国保年金課（後期人間ドックに関すること）＝☎025-520-5717、国保人間ドックに関すること＝☎025-520-5715