



地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費 100 円（お茶菓子代）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	3月5日(水) 4月2日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	3月25日(火)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	3月21日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	3月12日(水)	10:00~11:30	沖美市民センター	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	3月26日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

国保特定健診受診者のプレゼント抽選会が行われました

1月16日(水)、国保特定健診を受診された方を対象に「プレゼント抽選会」を実施しました。特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見に繋がる大切な機会です。今年度も多くの方に受診していただき、厳正なる抽選の結果、40人の方が当選されました。当選された方には、こちらの広報紙が発行される頃には、プレゼントが届いております。抽選会は江田島市国保の特定健診を決められた期間内に受診するだけで参加することができます。

来年度も国保特定健診を受診して抽選会に参加しましょう。

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639



3月は自殺対策強化月間です

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期で、例年自殺者数が多い傾向にあることから、国は3月を「自殺対策強化月間」とし、自殺対策に関する理解と関心を深める期間としています。悩んでいる人に手を差し伸べるためには、まず自分の心を健康に保つことが大切です。毎日忙しかったり、うまくいかないことが続いたりすると、心が疲れることがあります。身体にサインがでていませんか？また自分をいたわる時間は取れていますか？チェックしてみてください。

心が疲れた時のサインに気付こう

- 眠れない、反対に眠すぎる
- 食欲がない、反対に食べ過ぎる
- やる気が出ない、集中力が続かない
- イライラする、気分が落ち込む

自分をいたわる時間を作ろう（自分に合った方法を見つけましょう）

- 趣味を楽しむ
- 深呼吸やストレッチ
- 日常生活から離れ、旅行などで気持ちをリフレッシュ
- 「何もしない時間」を作り、休息をとる

■誰かに悩みを相談してみよう

悩みを一人で抱え込まないように、家族、友だちや同僚に話してみましょう。周囲に相談しにくいときは相談窓口を利用してください。

相談機関へご相談ください

- ▶ 広島いのちの電話 ☎082-221-4343（24時間年中無休）
- ▶ 思春期こころの電話相談 ☎082-256-0007（月～金 午前10時～午後4時）

心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

日時 3月14日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター会議室1

エイズ・梅毒検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 3月17日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 3月14日(金)

肝炎ウイルス 3月12日(水)

—国民健康保険— 加入や脱退には手続きが必要です

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

退職して、勤務先の健康保険を脱退したときや、国民健康保険に加入している人が就職して勤務先の健康保険に加入したときは、国民健康保険の加入・脱退の手続きが必要です。

■手続きに必要なもの

▶ 勤務先の健康保険から脱退したとき

勤務先の健康保険の資格喪失が確認できるもの（健康保険資格喪失証明書・離職票など）

▶ 勤務先の健康保険に加入したとき

- ① 勤務先の健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ（本人および被扶養者の方全員分）
- ② 勤務先の健康保険に加入された方全員分の国民健康保険被保険者証または資格確認書など

■受付窓口

市役所本庁・市民センター（江田島・能美・沖美）、三高支所

—国民健康保険— 市外の学校へ進学するときは届出を

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

本市の国民健康保険加入者が、進学のため市外へ転出し、親元から生活費などの支援を受ける場合は、届出をすることで、引き続き本市の被保険者として、学生用資格確認書などを使用することができます。

■手続きに必要なもの

在学証明書（原本）または学生証の写し※4月1日以降のもの

■受付窓口

市役所本庁・市民センター（江田島・能美・沖美）、三高支所

—国民健康保険・後期高齢者医療制度— 保険税（料）の納め忘れはありませんか？

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

国民健康保険・後期高齢者医療制度（原則、対象者は75歳以上）の保険税（料）は、皆さまが病気やけがをしたときの医療費の支払いにあてるための大切な財源です。保険税（料）に未納がある人には督促状や催告書を発送していますので、納め忘れのある場合は、早めに納めてください。

なお、特別な事情がないにも関わらず、長期にわたり保険税（料）を滞納している被保険者に対しては、特別療養費（病院などの窓口での医療費が一旦全額自己負担）に切り替える場合があるほか、給与・年金・預貯金などの財産を差し押さえる場合もあります。