

こころの体温計でメンタルチェックしませんか

市では、自殺防止対策の一環として、携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム「こころの体温 Fish Bowl Index (フィッシュボウルインデックス)」のサービスを導入しています。このシステムは、こころの健康状態やストレスの状態を測るツールです。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」などのメニューがあり、健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、水槽の中で泳ぐ赤・黒の金魚や猫などのキャラクターが、

ストレス度や落ち込み度を表示します。ストレスチェックの結果に基づき相談窓口の連絡先も表示されます。

◆利用方法
パソコンからは、市ホームページで「こころの体温計」と検索し、ご利用ください。携帯電話などは、QRコードからアクセスできます。利用料は無料(通信料は自己負担)で、個人情報を入力も一切不要です。

◆問い合わせ 健康推進課

◆こころの体温計 (本人モード) ストレス度・落ち込み度が分かります。
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

◆家族モード
あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

◆赤ちゃんママモード
産後の不安な心の健康状態が分かります。

◆ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ?

◆アルコールチェックモード
飲酒が心にどのような影響を与えているのかが分かります。

第30回歯のひろば

幼児から成人まで、歯に関するあらゆる相談に応じます。

日時 10月20日(日)午前10時～午後2時

場所 市文化センター小ホール

内容 歯の検診および相談、歯みがき指導、フッ素塗布、入れ歯・矯正・歯周病相談

※先着500人のお子さんにカルシウムたっぷりのおやつをプレゼント。また、来場者には歯ブラシ、検診を受けた人にはミラーも差し上げます。

◆問い合わせ 健康推進課



10月17日～23日は薬と健康の週間です

「かかりつけ薬局(薬剤師)」「お薬手帳」を活用しましょう

調剤を受ける薬局は、自由に選ぶことができます。自宅近くやいつも行く商店街の薬局など、一番気軽に相談でき、また信頼できる薬局、薬剤師を「かかりつけ薬局(薬剤師)」に決めましょう。

この医療機関で診療を受けられても、1カ所の薬局(かかりつけ薬局)で調剤を受けることが大切です。

また、突然の事故や入院時、それまでに飲んでいる薬が飲み方などと一緒にかかる「お薬手帳」は、病院の医師にとっても重要な情報となり、より安全に、より早く、より効果的な治療を受けることにつながります。

「お薬手帳」は、どういった薬をどのように使用してきたかが確認できます。「かかりつけ薬局(薬剤師)」「お薬手帳」を上手に活用しましょう。

◆問い合わせ 健康推進課

予告

「介護の日」講演会を開催

市では、11月11日(いい日、いい日)の「介護の日」にちなんで、11月24日(日)に講演会やイベントを開催する予定にしています。申込不要、入場無料で、ご参加いただけます。詳細は広報やわた11月号でお知らせします。

◆問い合わせ 高齢介護課

カラスよけネット等補助金が更新時にも適用に

市では、ごみの定点収集の促進と、ごみがカラスやネコ等に荒らされる被害を防止するため、カラスよけネット等を購入された自治会、町内会等に対して購入費の一部を補助しています。

今までは、補助は1回限りでしたが、10月からは劣化・破損し使用不可能になったネット等を買替える場合にも利用していただけるようになります。

なお、更新の申請時には劣化・破損等したカラスよけネット等の確認を行います。

◆問い合わせ 環境業務課

今日からはじめる 健康づくり 31

【いつまでもしなやかな血管・若い血管でいよう!!】

私たちが、毎年歳を重ねるように、血管も年々老化し、40歳ではすでに老化が始まっています。老化が進むと、血管の壁が厚く硬くなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こすことがあります。

油分や糖分の多い食事、過度な飲酒や喫煙、運動不足などの生活習慣が血管を老化させる原因となります。毎日きちんとした食事と適度な運動を心がけましょう。

また、血管の老化のスピードは、人によって異なります。そのカギを握るのが「血圧・血糖・脂質」です。これらの数値が高いほど、血管の老化速度は上がります。

いつまでもしなやかな若い血管を保つために、毎年健診を受けて、自分の血管の変化を確認しましょう。

◆問い合わせ 健康推進課

ペットの命を簡単に捨てないで
～犬や猫の引き取りについて～

9月1日から、動物の飼い主には、その動物が命を終るまで適切に飼養する「終生飼養」の責任があることが法律上明確にされました。このため、終生飼養の原則に反する次のような場合は、犬猫の引き取り依頼があっても、原則お断りします。

- ①新たな飼い主を探す努力を行っていない場合
- ②犬猫が老齢や病気であることを理由とする場合
- ③子犬や子猫の引き取り依頼において、避妊去勢手術等の指示に従わない場合
- ④引き取りを繰り返し求められた場合

⑤引っ越し先がペットを飼えない物件である等、飼養が困難であるとは認められない場合

⑥犬猫の販売業者からの引き取り依頼

飼い主の皆さん、最期まで責任と愛情をもって飼ってください。

◆問い合わせ 京都府山城北保健所衛生課 (☎0774-21-2912)

ジェネリック医薬品差額通知について

市では、10月から国民健康保険加入者のうち医療機関や薬局から薬をもらっている人で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の削減額が大きい人を対象に、ジェネリック医薬品差額通知を送付します。

この通知は、被保険者の医療費の自己負担を軽減することにも、医療費の適正化を図ることを目的として、現在使用している新薬(先発医薬品)をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合の差額をお知らせするものです。

ジェネリック医薬品への切り替えは、医師に相談してご本人

◆問い合わせ 国保医療課

が納得されたうえで行ってください。ただし、すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品があるわけではなく、また、調剤する薬局にない場合もあります。

※ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。新薬の特許が切れた後に、有効成分、分量、用法が同じ医薬品として販売される安価な薬です。ただし、先発医薬品と全く同じではなく、形や添加剤、色、味などは異なる場合があります。