

# こんな症状はありませんか？

最近、なんとなく続いてきている気分やからだの不調を「気のせい」や「そのうち治るだろう」と思っていますか。生活の中で起こっているちょっとした変化はうつ病のサインかもしれません。こころの症状を早めにキャッチし、専門医に相談しましょう。

## うつ病の症状

うつは心の風邪といわれ、誰にでも起こりうる病気です。うつ病は環境の変化や疲労、ストレスなど様々な原因が重なって引き起こされるといわれています。

進学、昇進、結婚、出産など周囲の人からよかったと思われる事でも、不安やプレッシャーからうつになる人もいます。症状の悪化から自殺に至る場合もあります。

## 治療のポイント

薬を使ったり、精神療法が行なわれます。早期の診断、早期の治療が何よりも大事ですが、ストレスの元になっている出来事から距離をおき、心身ともに十分な休養をとることも必要です。適切な治療

で治る病気ですが、経過が長く続く事もあります。

## うつのサインを

### キャッチしよう！

朝や休み明けは調子が悪い  
眠れていない、眠りが浅い  
身なりに気を遣わなくなつた  
あまりしゃべらなくなつた  
仕事や家事でミスが多くなつた  
趣味やスポーツ、外出をしなくなる  
会社（学校）に行きたがらない  
食事の量が減つた  
飲酒が増える  
うつの時は、これらの症状が現れることが多いです。

## 家族の方のかかり方

ガンバレなど、無理に励まさない  
ゆっくり休めるようにまわりの環境を整える  
大きな契約、決定などは先に延ばす  
医師の指示に従いきちんと内服させる  
どうしてこうなったか考えすぎない

## 相談してみませんか

こころの健康やうつ病について、分からない事や聞いてみたい事があれば、左記にご相談ください。

香取健康福祉センター  
☎ 9161

精神科医の相談日（3回 / 月予約制）もあります。  
千葉県精神保健福祉センター  
（相談専用電話）

☎ 043 263 3893  
町保健福祉課 ☎ 1603  
健康相談（主に第4火曜日）



## 国保だより

### 前期高齢者医療の負担が変わります

70歳から74歳の医療、「前期高齢者医療制度」の平成20年4月からの変更点をお知らせします。

#### ①前期高齢者医療の対象者は！

70歳の誕生日の翌月1日から75歳の誕生日の月末までが対象となります。（誕生日が1日の方は、誕生月の1日から75歳の誕生月の前月末まで）

国保被保険者の方は、役場から医療が受けられる月の前月末に「高齢者医療受給者証」が郵送されます。受給者証と保険証を併せてお医者さんへ提示して医療を受けるようにしてください。

#### ②負担割合が1割から2割へ！

これまで70歳から74歳の方は、1割（現役並所得者は3割）で医療を受けられましたが、平成20年4月からは、2割の自己負担となります。

年齢、所得により、1割から3割の自己負担に分けられます。（別表参照）

所得審査は毎年7月に実施され、8月から新たな負担割合の受給者証が郵送されます。

所得審査は、低所得者に対する自己負担額の減額認定にも使用しますので、忘れずに申告をしましょう。

お問い合わせ 町民課国保年金係 ☎ 2111



別表

(平成20年4月から)

現役並み所得者は3割負担		
3割負担	2割負担	1割負担
69歳まで	70歳から74歳	75歳から