国保だより

問い合わせ
市民課医療年金係　☎２２－７７３４

●「かかりつけ医」をもちましょう！

もしものときだけでなく、気軽に相談できる「かかりつけ医」がいれば安心です。

Q：かかりつけ医とは？	A：自分や家族の今までの病気や体質などを把握してくれている、身近な地域で何かあったらまず相談すると決めている医師のこと。
Q：かかりつけ医のメリットは？	A：1. 病歴や健康状態・体質などの継続的な情報があるので、より適切な対応ができる。 2. 大病院より受診手続きが簡単で、近くで待ち時間が短い場合が多い。 3. 普段の状態を把握しているので、紹介状を記入しやすい。 （平成 28 年４月から大学病院などへ紹介状なしで受診すると、診察料の他に 5,000 円以上の定額負担が導入されています。）
Q：かかりつけ医を選ぶポイントは？	A：1. 自宅や職場の近くにあるなど、通院しやすい場所にある。 2. 気軽にいろんな質問、相談がしやすい。 3. 病気や治療の方法などについてわかりやすく説明してくれる。 4. 必要に応じて専門医等の適切な医療機関を紹介してくれる。

●「かかりつけ医」に相談しながら、「特定健診」などを受診して健康管理に役立てましょう！

現在治療を受けていない人も「かかりつけ医」を決めて、１年に１回は「特定健診」などの健康診査を受けましょう。それにより、自覚症状がない段階で生活習慣病を発見でき、食生活や運動習慣などの生活習慣の改善点がわかります。

また、すでに治療を受けている人も「かかりつけ医」と相談して、毎年「特定健診」を受診することが、生活習慣の改善や健康管理に役立ち、重症化を防ぐことにつながります。

12 月 1 日は、世界エイズデー

～知っていても、分かっていても
AIDS IS NOT OVER ～
（エイズはまだ終わっていない）

HIV 感染者・エイズ患者報告数は、国内でもこれまでに２万件以上あります。

感染の不安がある人は、ぜひ血液検査を！

感染の有無を知るには血液検査が確実な方法です。匿名で受けられ、プライバシーを厳守しています。

日時　毎月第１・３火曜日（予約制）
９時～ 11 時 30 分

※検査費用は無料、要事前予約

※世界エイズデー当日の 12 月１日（木）は、９時～ 11 時 30 分にも検査を実施します。

場所　広島県西部東保健所２階
（東広島市西条昭和町 13-10）

問い合わせ
広島県西部東保健所保健課
☎０８２－４２２－６９１１
（内線２４１４・２４１５）

インフルエンザの流行シーズンです

感染予防と流行拡大防止に取組みましょう

●外出から帰ったときは、こまめに流水と石鹸で手洗いをしましょう。

洗い残しが多い指先、親指の付け根や手首等を入念に洗いましょう。

●咳エチケットを守りましょう。

咳、くしゃみが出たら、不織布製のマスクを着用しましょう。

鼻水、痰等を含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

●室内は加湿器などで適度な湿度（50 ～ 60%）を保ちましょう。

●睡眠をしっかりとり、バランスのとれた食事を心がけ体力をつけましょう。

問い合わせ
保健センター
☎２２－７１５７

障害のある人を対象とした就職準備フェアと相談窓口のお知らせ

問い合わせ
健康福祉課障害福祉係　☎２２−７７４３

障害者就職準備フェア in 竹原

就職へ向けて様々なコーナー体験ができます。就職への一歩として、ぜひご参加ください。

対象　就職希望の障害者、支援者、保護者、障害者雇用を検討している企業

日時　12 月 1 日（木）
13 時 30 分〜 15 時（12 時 45 分〜受付開始）

場所　たけはら美術館　文化創造ホール

内容　お仕事体験や模擬面接などの体験コーナー、企業説明会、相談コーナーなど
※参加は無料です。

問い合わせ　社会福祉法人つつじ　広島中央障害者就業・生活支援センター
☎０８２−４９０−４０５０

障害のある人の相談窓口

市内の相談支援事業所では、必要な情報の提供や専門機関の紹介、福祉サービス申請や利用のためのお手伝いなどを行っています。

種別（主なもの）	事業所名	電話番号
身体障害分野	竹原地域障害者生活支援センター聖恵（忠海中町三丁目１６−１）	２３−２４５０
知的障害分野	地域支援センターまいらいふ（中央二丁目１０−３２）	２４−６５５６
精神障害分野	地域生活支援センター 365（下野町２４０２−１）	２２−７６５５
※社会福祉協議会のふれあい福祉相談センターでは、障害児者相談を行っています。 **日時**　毎月第３木曜日　10 時〜 15 時　**場所**　ふくしの駅		

身近な相談員にもお気軽にご相談ください。任期は、平成 28 年度〜 30 年度の 2 年間です。

種別	氏名	住所	電話番号
身体障害者相談員	辻　勝實	東野町	２９−１８５５
	森崎　哲雄	下野町	２２−２７５１（FAX 兼）
	向井　由美	竹原町	２２−８０７６（FAX 兼）
	坂田　武文	本町	２２−２６６９（FAX 兼）
知的障害者相談員	世継　千恵美	西野町	２９−２９４０

12 月３日（土）〜９日（金）は障害者週間です。

障害のある人もない人も

安心して暮らせる竹原市に