

つらい時は相談してください

自殺対策強化月間

卒業や転勤などの環境の変化により自殺者数が最も多くなる3月は、自殺対策強化月間と定められています。

この機会に、自分の心の健康状態を確認しましょう。

また、食欲がない、気持ちが落ち着かず眠れないなどのつらい気持ちが続いたら、一人で抱え込まずに相談してください。

いのち支えるSNS@ちば

LINEを使って悩みなどを相談できます。

日時=毎週水・土・日曜日 午後2時～9時30分(3月は月曜日)

利用方法=LINEのホーム画面から「友だち追加」を選び、右のQRコードを読み取って「いのち支えるSNS@ちば」を友だち登録して、メッセージを送る



いのち支えるSNS@ちば

SNS相談@ちば

LINEを使って、小学4年生～高校生が悩みなどを相談できます。

日時=毎週火・木・日曜日 午後6時～10時

利用方法=LINEのホーム画面から「友だち追加」を選び、右のQRコードを読み取って「SNS相談@ちば」を友だち登録して、メッセージを送る



SNS相談@ちば

千葉いのちの電話

心に悩みや苦しみを抱えている人が電話で相談できます。

電話番号=043-227-3900(24時間年中無休)、0120-783-556(毎月10日のみ。午前8時～翌午前8時)

こころの耳

心に不安や悩みを抱えながら働いている人に向けて相談窓口や医療機関などを案内するウェブサイトです。そのほかにセルフチェックなども行えます。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



こころの耳

介護職としての喜びや葛藤を

映画上映会・講演会

介護現場を描いた映画「ケアニン～あなたでよかった」を上映します。ケアニンとは介護や看護など、人の「ケア」に関わり働く人のことで、上映会後はケアニンのモデルとなった、介護施設「あおいけあ」代表・加藤忠相さんによる講演を行います。

日時=3月7日(土) 午後1時～4時

会場=国際文化会館

定員=100人(先着順)

入場料=無料

申込方法=成田市介護保険事業者連絡協議会ホームページから申し込む



成田市介護保険事業者連絡協議会ホームページ

※くわしくは同協議会事務局(鈴光苑・☎24-2164)へ。

手続きなどをお手伝い

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用手続きや公共料金・家賃の支払いなどを自身で行うことに不安がある人に対して、生活支援員を派遣します。

また、通帳や印鑑などの管理が不安な場合は、預かります。

支援が必要な場合は気軽に相談してください。

対象=市内在住で高齢または障がいがあり、自身での金銭などの管理に不安がある人

年会費=3,600円(財産保全是別途3,000円)

利用料(1時間30分未満)=1,000円(以降は30分ごとに500円加算。交通費は別途)

※くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。



献血にご協力ください

【イオンモール成田】

3月1日(日)・14日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

※受け付けは400ミリリットル献血のみです。日程は変更になる場合があります。くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所事業課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【こころの健康相談(予約制)】

3月16日(月) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時

※会場は保健福祉館です。予約・詳細は健康増進課(☎27-1111)へ。

成田市医療相談ほっとライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、無料で相談に応じます。

☎0120-24-1130

日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。

成田病院(午前中・押畑・☎22-1500)

藤倉クリニック(第2・4日曜日の午前中・幸町・☎22-1158)

ひらの内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)

なりた内科・脳神経内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎33-7342)

なのはなクリニック(日曜日と祝日の午前中・吉岡・☎49-0533)

成田国際空港クリニック(空港内・☎050-3196-5701)

成田国際空港第2クリニック(日曜日・空港内・☎070-3349-8080)

急病診療所 ☎27-1116

赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

受付日時	診療科目
毎日(休診日なし)	内科
午後7時～10時45分	小児科
日曜日、祝日、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日	内科
午前10時～午後4時45分	小児科 外科
祝日(日曜日を除く)、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日	歯科
午前10時～午後4時45分	

※症状や年齢によって対応が難しい場合があります。電話は受付時間の15分前から受け付けていますので、事前に連絡してください。

福祉と健康

Health and Welfare

国際医療福祉大学成田病院が開催 糖尿病教室

生活習慣を見直すきっかけづくりとして、糖尿病ではない人や健康に関心のある人も参加できます。

日時=3月21日(土) 午後1時~3時

会場=国際医療福祉大学成田病院

内容=糖尿病の予防や治療、食事、運動などについて、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリテーションスタッフなどが分かりやすく解説する

定員と参加費=50人(先着順)・無料

※申し込みは同病院(☎35-5600)へ。

市内の介護サービスなどが検索できる

成田あんしんナビ

市内の介護事業所や医療機関、高齢者の通いの場、移動スーパーなどの情報を検索できるサービス「成田あんしんナビ」を3月2日(月)午前8時から公開します。

利用登録は不要で、サービスの内容などから検索ができるほか、キーワード検索や地図検索にも対応しています。

これまで紙の資料で確認したり、電話で問い合わせたりしていた情報を、パソコンやスマートフォンなどから調べることができるので、ぜひ活用してください。

※くわしくは介護保険課(☎20-1545)へ。



成田あんしんナビ

運動習慣を身につけよう

月曜トレーニング教室

椅子やマット、ボールを使ってゆっくりと体幹を鍛えます。簡単な運動なので気軽に参加してみませんか。

日時=第1・3月曜日 午前10時~11時

会場=豊住ふれあい健康館

対象=18歳以上の人

定員=各30人(先着順)

参加費(1回当たり)=市内在住・在勤・在学の人300円、そのほかの人400円(保険料など)

持ち物=運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物

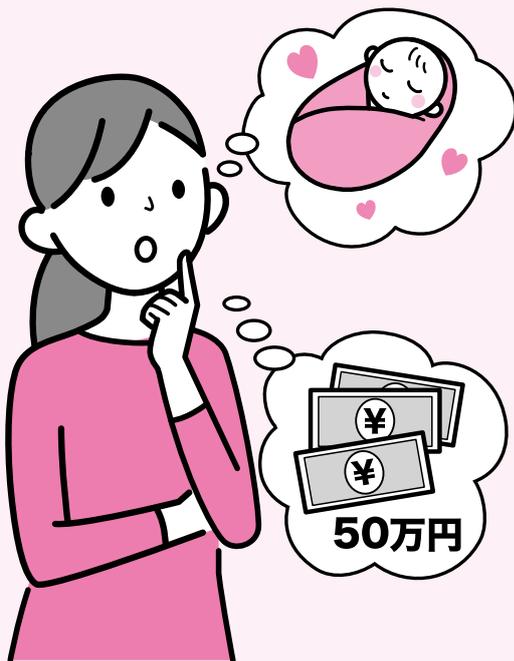
※申し込みは各開催日の2週間前から前日までに豊住ふれあい健康館(☎37-7601、火曜日は休館)へ。

国民健康保険の出産育児一時金

医療機関へ直接支払います

出産育児一時金には直接支払制度があります。被保険者が医療機関で手続きをすることにより、50万円を上限として、国民健康保険から医療機関へ費用を直接支払う制度です。

この制度を利用すれば、被保険者は出産費用から50万円を引いた差額を医療機関に支払えばよいので、事前にま



まった費用を用意する必要がありません。

制度を利用しない場合は、出産後に市へ申請することになります。実施していない医療機関もあるので、出産予定の医療機関に直接確認してください。ただし、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合などに被保険者本人として1年以上加入していた人が、その保険をやめてから6カ月以内に出産する場合は、以前加入していた保険から支給される場合があります。制度を利用する時には、以前加入していた健康保険に確認してください。

直接支払制度を利用する場合

医療機関でマイナ保険証(健康保険証の利用登録をされたマイナンバーカード)などを提示して、直接支払制度に関する合意文書に署名してください。通常、市での手続きは不要ですが、出産費用が50万円を下回った場合は、手続きをすることで差額を受け取れます。保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で申請してください。

直接支払制度を利用しない場合

医療機関でマイナ保険証などを提示して、制度を利用しない旨を申し出てください。退院時に出産費用の全額を医療機関に支払い、その後、保険年金課または下総・大栄支所に申請してください。

申請に必要な物=国民健康保険の資格が分かる物(資格確認書など)、母子健康手帳、世帯主の預金口座番号が分かる物、医療機関から受け取る直接支払制度に関する合意文書と出産費用の請求・領収明細書、分娩者のマイナンバーが分かる物

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。