



健康づくり応援通信 ⑩

☎健康づくり課 ☎(21)0228

心の健康を保つために～心の健康を保つヒントと相談窓口～

元気で豊かに生活していくためには、心と体の健康を保つことが大切です。国は、3月を自殺対策予防月間としています。市民の皆さんも心の健康について振り返ってみましょう。心の健康を保つ方法は人それぞれ異なりますが、自分に合った方法を見つけていきましょう。

今回は、心を健康を保つためのヒントや、悩んだときの相談窓口などについてご紹介します。



横山真弥 保健師

心を健康に保つヒント

- スポーツや趣味など自分の好きなことを楽しむ
 - 毎日3食バランスの良い食事をする
 - 一人で悩まず気心の許せる人と話す
 - 適度な運動をする
 - ゆっくりとリラックスできる時間を持つ
 - 専門家に相談する
- ※ご自分に合う方法を見つけてみましょう。



高梁市こころの体温計

心や体の疲れを感じたら、「こころの体温計」でメンタルチェックをしてみましょう！ パソコンやスマートフォンから、いつでもどこでも簡単にチェックができます。ストレス度を知ることができたり、ストレスに応じた窓口を案内してくれます。



【QRコード】

<https://fishbowlindex.jp/takahashi/demo/index.pl>

悩んだときの相談窓口

一人で悩まずお気軽にご相談ください。保健師による相談を随時受け付けています。

相談窓口

健康づくり課 ☎(21)0228
備北保健所 ☎(21)2836

※本人・家族からの相談を受け付けています。



専門家へ悩みを相談

こころの相談（精神保健福祉相談）

こころの悩み、アルコール、精神障害に関する悩み相談

思春期・ひきこもり相談

思春期の悩みやひきこもりに関する相談
※備北保健所へお問い合わせください。（プライバシー保護、無料、予約制）

高梁健康スポーツ講座・筋力アップ講座

高梁健康スポーツ講座（3期生）マイペースで運動したい、激しい運動は苦手な人向けの講座です。

期間 4月26日～8月9日（毎週木曜日）午後6時30分～8時

対象 おおむね40～69歳
筋力アップ講座（2期生）体を鍛えたい、たくさん運動したい人向けの講座です。

期間 4月24日～8月7日（毎週火曜日）午後7時～8時30分

対象 おおむね30～69歳

共通事項

場所 吉備国際大学施設内フィットネススタジオ

定員 先着30人ずつ

申し込み 4月4日（水）から4月12日（木）までの間に健康づくり課へお申し込みください。

条件 ①特定健診受診者、または受診予定者
②これまで両講座に一度も参加していない人
③加療中の場合は医師の許可をもらっている人

☎健康づくり課 ☎(21)0267

日時 4月12日（木）

①川上総合学習センター（午前9時40分～11時）
②備中地域局（午後0時30分～2時）
③成羽地域局（午後3時～4時20分）

☎健康づくり課 ☎(21)0228

交通事故などで受診したときは

交通事故に巻き込まれたときや飲食店での食事が原因で食中毒を起こしたときなど、自分以外の第三者の行為が原因のケガや病気の治療費は、加害者が負担するべきものです。

これらの場合に国民健康保険を使って受診したときは、「第三者行為による傷病届」を医療連携課に提出してください。

この傷病届は、後日国民健康保険が本人に代わって加害者や加害者側の損害保険会社などへ治療費を請求するために必要なものです。

なお、加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国民健康保険が使えなくなることがありますのでご注意ください。

詳しくは医療連携課へお問い合わせください。

☎医療連携課 ☎(21)0258

柔道整復師にかかる国保利用

柔道整復師（接骨院・整骨院など）の施術に国民健康保険が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限り

健康・福祉

市からのお知らせ

各種相談

子育て

健康・福祉

イベント

文化

スポーツ

れます。

施術を受けるときの注意点

- ① 負傷原因を正確に伝える
- ② 療養費支給申請書の内容（負傷原因、負傷名、日数、金額など）をよく確認して、自分で署名または捺印する
- ③ 領収書を受け取り、保管する

国民健康保険が使える治療

○急性または亜急性（急性に準ずる）の外傷性原因によるもの ○打撲 ○ねんざ ○挫傷（肉離れなど） ○骨折・脱臼（応急処置以外は医師の同意が必要）

国民健康保険が使えない治療

×単なる肩こりや腰痛（慢性的な要因や疲労性からくる） ×スポーツなどによる筋肉痛や筋肉疲労など肉疲労からの回復 ×脳疾患後遺症などのリハビリ ×神経痛 ×リウマチ ×ヘルニアなど慢性的な病気 ×病院や診療所などで同じ部位の治療を受けているとき ×労災保険が適用となるもの

※国民健康保険を使って接（整）骨院で施術を受けた人へ、負傷原因や治療内容などについて確認することがあります。これは医療費適正化の環境として、請求内容に誤りがないかを確認するために行ってまいりますのでご協力をお願いします。

☎医療連携課 ☎(21)0258



Go! Go! Charme

吉備国際大学シャルム岡山高梁 プレナスチャレンジリーグ WEST 開幕戦(ホーム)

日時 4月15日（日）午後1時キックオフ
場所 シャルムスタジアム（神原スポーツ公園多目的グラウンド）
対戦相手 JFA アカデミー福島



☎高梁スポーツクラブ ☎(22)9403

東 依里 新監督より「今シーズンスタートに向けて」



新監督に就任しました東依里と申します。平素より、吉備国際大学シャルム岡山高梁への多大なるご支援とご声援をいただき、誠にありがとうございます。今季は『チャレンジリーグ1位』を目標とし、日々成長し続ける姿を、市民の皆様にお見せできるよう進んでまいります。また、念願のホームスタジアムが完成し、ホーム戦を市内で開催できるようになりました。ひとえに、多くの市民の皆様、日頃より応援いただいているファン、サポーターの皆様のご尽力のたまものです。皆様が心から誇りに思っただき、皆様に愛され応援されるチームになれるよう、選手、スタッフ一同精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。