

## ●成人期における相談・保健サービス

## 相談サービス

## 健康相談

- 日時  
月～金 9:00～11:30  
(祝日除く)
- 対象者・内容  
保健師が健康に関する相談に対応します。  
(身体測定・血圧測定・体脂肪測定・尿検査もできます)

## 個別健康相談

- 日時  
事前にお電話で問い合わせください。
- 対象者・内容  
糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病でお悩みの方、個別に対応します。

要予約

## 栄養相談

- 日時  
月に1回 9:00～11:30  
※日程はカレンダー参照
- 対象者・内容  
管理栄養士が生活習慣病予防の食事やダイエット食など食事に関する悩みに個別にアドバイスを行います。

## こころの相談

- 日時  
事前にお電話で問い合わせください。
- 対象者・内容  
心の悩みや不眠、気になる行動などの相談に保健師が対応します。

要予約

## 電話相談

- 日時●日時  
月～金 9:00～17:00  
(祝日除く)
- 対象者・内容  
からだや心の健康に関する相談ができます。



## 保健サービス

## ワンコイン! クッキング講座・運動講座

ワンコイン(500円)で健康に関する講座を行います。栄養編と運動編で、希望する講座を受講することができます。生活習慣病予防のためには、「食べる」・「動く」のバランスが大切です。ぜひ、この講座で学んで実践してください。

クッキング講座 募集は 7月(P21)、10月(P27)、1月(P33)

運動講座 募集は 6月(P19)、9月(P25)、12月(P31)



## 男性のための健康講座

男性の身体の特徴を捉え、筋力UPや栄養の取り方をお伝えします。今回は、40歳～50歳代の男性が対象です。

募集は 12月(P31)



## 食の教室いろは

料理を一から学びたい方にお勧めの教室です。調味料の「さしすせそ」や食材の切り方等、食のいろはを学べます。子育て中の方の参加もお待ちしています。

募集は 4月(P15)



## 健診結果説明会

「特定健診」や「健康診査」を受診された方には、健診結果を健康管理に活用していただけるよう、保健師や管理栄養士が個別に結果説明をしています。身体の変化がわかり、生活習慣病予防には効果的です。

【問い合わせ先】 オアシス篠栗(健康課) ☎947-8888 月～金曜日(祝日は除く) 9時～17時

## ●障がいをお持ちの方への申請・相談サービス

## 申請サービス 役場福祉課 平日8:30～17:00(祝日除く)

事業名	対象者	手続きに必要な物
身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳交付	役場福祉課障がい者支援係にお問い合わせください。 ☎947-1356	●身体障害者手帳・療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳・特定医療費(指定難病)受給者証 ●印鑑
自立支援医療(更生・育成医療・精神通院医療)支給申請		
福祉タクシー券	篠栗町に住民票のある在宅の方で身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1・2級、特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方。(入院や、施設入所の方は対象外です)	

(注) 手続きにはその他、個人番号カードが必要です。個人番号カードをお持ちでない方は、個人番号通知カード及び本人確認ができる証明書を持参ください。その他のサービスとして、自立支援給付事業(ホームヘルプ、短期入所、施設入所支援、児童デイサービス)、地域生活支援事業(コミュニケーション支援、日中一時支援、移動支援、自動車改造助成)、補装具・日常生活用具支給申請等を行っています。

## 相談サービス

## 手話通訳者窓口

- 日時  
毎週火・金曜日 8:30～17:00  
毎週水曜日 8:30～12:00
- 場所  
役場福祉課②窓口
- 内容  
手話に関する質問、聴覚障がい者等の相談や依頼に対応します。(通訳等で外出することがあるため、不在の場合もあります)

## 補聴器相談

- 日時  
第2・4木曜日 10:30～12:00
- 場所  
オアシス篠栗 2階  
社会福祉協議会相談室
- 内容  
補聴器の購入や修理の相談を専門の方から無料で受けられます。

【お問い合わせ】 役場福祉課 障がい者支援係 ☎947-1356

## 国民健康保険

加入・脱退の手続きは  
14日以内に!

## ■住民課 国保・年金係

国民健康保険とは、加入者が保険税を出し合い、それに国・県・町が補助金を加えて、被保険者(国保加入者)の皆さんが病気やケガをした際に、安心して医療を受けられるよう治療費の大部分を負担する大切な制度です。

町内に在住し、職場の健康保険に加入している方、生活保護を受けている方を除き、すべての人が国民健康保険に加入しなければなりません。具体的には、自営業の方、退職などで職場の健康保険をやめた方、パート・アルバイトなどで職場の健康保険に加入されていない方などが対象となります。また、3ヶ月以上の在留が見込まれる外国籍の方も、前記に該当する場合は国民健康保険への加入が必要です。

## ■こんな時には手続きが必要です

転出、住所・世帯変更の時	保険証、印鑑
職場の健康保険をやめた時	資格喪失証明書※、印鑑
職場の健康保険に加入した時	職場の保険証、国民健康保険証、印鑑
生活保護を受けた時・受けなくなった時	生活保護の開始決定通知書または廃止決定通知書、保険証、印鑑
子どもが生まれた時	保険証、印鑑
死亡した時	保険証、葬儀を行った事がわかるもの(会葬御礼・領収証など)、葬儀を行った人の預金通帳、印鑑

※資格喪失証明書 退職した職場または年金事務所(協会けんぽの場合)から証明を受けてください

## 第三者行為による病気やケガ

交通事故をはじめ、第三者の行為によって傷病を受けた場合にも、国保で治療を受けることができます。本来、治療費は加害者が支払うものですが、一時的に国保が立替払いをして、あとから国保が加害者に費用の請求をします。示談の前に必ず国保に連絡をして、届け出るようにしてください。

## 第三者行為とは?

- 交通事故
- 暴力行為を受けた
- 他人の飼い犬に噛まれた
- 飲食店で食中毒にあった など

## 届け出について

- 交通事故にあったときには必ず警察に連絡をして「事故証明書」をもらってください。
- 「事故証明書」「保険証」「印かん」「マイナンバー」「本人の身分確認書類」をご持参のうえ、国保の窓口に「第三者行為による傷病届」を提出してください。

※傷病の状況や、相手の保険加入状況などを記入します。

※詳細については、役場 住民課 国保・年金係にお尋ねください ☎947-1304