すこやかコラム

精神科医師と臨床心理士による「こころの健康相談」を月に一回ずつ実施しています

こころの問題で悩んではいませんか。専門家へ相談をしたいと思っていても、受診するには抵抗があるかたが多いと思います。悩みを抱え込まずに、専門家へ相談してみませんか。本人だけではなくご家族の相談にも応じています。

◇精神科医への相談

○「気分が落ち込んでやる気がでない」「眠れない」「イライラする」など心の不調や悩み。

○「自宅に引きこもりがちになった」「独り言を言うようになった」「性格や生活が変わった」など精神疾患が疑われる。

○すでに精神科に通院しているが、心配ごとがある。

このような悩みがあるときは、こころの病気治療の専門家の精神科医への相談をお勧めします。

◇臨床心理士への相談

○職場や学校での人間関係がうまくいかない。

○悩みがあるが、自分では整理できない。

○悩みごとを話したいが、相談できる人がいない。

このような悩みがあるときは、こころの問題に取り組む心理専門職の臨床心理士への相談をお勧めします。

春は、進学、就職、転勤など環境の変化が多い季節です。環境の変化でいつもよりストレスを多く感じてしまうことがあります。過剰なストレスを抱えたり、ストレスを長期に受け続けたりすると心身に様々な問題が出てしまうことがあります。ひとりで悩まずに、お電話ください。

上記以外の相談でも、様々なこころの悩みについての相談をお受けしています。相談は無料です。予約制となっておりますので、事前に連絡をしてください。

問健康福祉課
☎0224-53-2115

◈平成28年度大河原町食育スローガン「らくらく（楽楽）みんなで食育推進」

ベジfull キッチン

★材料（4人分）

・きゅうり 120ｇ　・にんじん 80ｇ　・もやし 100ｇ　・ごま油　小さじ2
・調味料A（・しょうゆ 大さじ1　・すりごま 小さじ1　・かつお節　0.5ｇ
・砂糖　小さじ1　・こしょう　少々）

★作り方

①調味料Aを合わせておく。
②きゅうりはせん切りにする。にんじんは皮をむいてせん切りにする。
③フライパンにごま油を引いて中火にかけ、きゅうり、にんじんをしんなりするまで炒めたら、もやしを加えてさっと炒める。
④①のAを加えて和える。

【1人分】●エネルギー 44キロカロリー　塩分 0.6グラム

ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ

簡単ナムル

小野友歌さん
（上町1区）

～調理担当ヘルスメイトから一言～

簡単にできてとてもおいしい料理です。野菜を蒸して(レンジでチン)、ごま油と調味料Aで和えてもおいしいです。子どもたちも大好きな1品です。

介護の豆知識 11

介護保険制度での住宅改修費用の給付について

心身の機能が低下し、日常生活に支障のある高齢者のかたが、住み慣れた自宅で安全に自立した生活を続けていくためには、身体機能に合わせた住環境の整備が必要になります。そのため介護保険制度では、申請により住宅改修費用の一部が支給されます。

住宅改修は、住民票に登録されている自宅で生活している要支援1・2または要介護1～5のかたが対象となります。介護保険の対象となる工事は次のとおりです。

①手すりの取り付け
②段差の解消
③滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材質の変更
④引き戸等への扉の取替え
⑤洋式便器等への便器の取替え
⑥その他1～5の各工事に付帯して必要となる工事

支給限度額（工事費用）は20万円を上限に、かかった費用の9割または8割を支給します。限度額を超えた部分の費用は自己負担になります。

住宅改修の給付手続きの流れは下記のとおりとなります。

①住宅改修について担当ケアマネジャーまたは介護保険係へ相談

◀

②事前申請書類等の提出・確認

・ケアマネジャーは、住宅改修の支給申請書類の一部を保険者である町（介護保険係）へ提出。
・保険者は提出された書類等により、保険給付として適正な改修かどうか確認する。

【提出書類】
・支給申請書　・工事見積書
・住宅改修が必要な理由書等
・住宅改修後の完成予定状態がわかるもの（写真または簡単な図）

◀

③住宅改修施工　↓　完成

※申請前に改修をした場合は給付対象外となります。

◀

④住宅改修支給・決定

・ケアマネジャーは、工事終了後領収書等の費用発生の事実がわかる書類等を町へ提出し、最終的な支給申請を行う。
・町は、事前に提出された書類と合わせ、工事内容等の審査を行い、住宅改修費を支給する。

【最終提出書類】
・住宅改修の領収書　・工事内訳書
・改修箇所の改修前と改修後の日付入り写真

問健康福祉課介護保険係
☎0224-53-2115