



~こころの健康、 気にかけていますか?~

うつ病などのこころの病気は誰もがかかりうる病気で、決して特別なことではありません。

また、うつ病は、女性が男性の約2倍かかりやすいと言われています。特に女性には、月経周期もあれば、妊娠・出産、更年期と一生を通してホルモンの変化に影響を受けます。これが体調の乱れや精神の不安定さを引き起こし、うつになりやすくなる一因ではないかと考えられています。



◎こんな症状が続くときは要注意!

- 自分は生きている価値がないと思う
- 何に対しても興味ややる気がおきない
- 寝付けない、夜中や早朝に目が覚める
- 食欲がない、おいしいと感じない
- イライラする

◎周囲が気づく気になる変化

- 口数が少なくなる
- 以前に比べて、表情が乏しく元気がない
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- 好きなことに興味を示さなくなる
- 体調不良(痛みやだるさ)を頻繁に訴える

◎子育て中のお母さん、こころと身体は大丈夫?

妊娠・出産を経て女性の身体は大きな変化があり、それに伴い、ホルモンの影響も受けて心の状態も変化しやすくなります。特に出産後は、育児や家事など環境の変化も重なり、うつ病などになるリスクが高まります。身体的な症状の他にも、子育てが思い通りにいかない、不安がある、イライラする、眠れないなどと感じることはありませんか? お母さん自身のこころの健康にも目を向けてください。



◎家族をはじめ周囲の人たちの理解も必要です。

自分自身のこころの状態に目を向け、そのSOSに周囲が気づき、早めに対応することが大切です。ひとりで悩まず、身近な人や親しい人などに相談したり、ストレスを解消しながらうまく付き合っていきましょう。

◎気軽に相談してください。

<こころの健康相談のご案内>

※1人30分程度の予約制です

とき 3月6日(月) 9:30~11:30

ところ 白鳥社会福祉センター

講師 臨床心理士 後藤 見知子先生

【問合先】 市民部保健課健康づくりグループ
TEL26-1229 FAX26-1339

障害児就学費助成金

市では心身に障がいのある児童の保護者に、就学、治療又は指導訓練を奨励するために、交通費など就学に要する費用の一部を助成しています。

対象者

市に1年以上住所があり、特別支援学校などに通学、通園する身体障害者手帳または療育手帳を所持している児童を監護する保護者。

申請など制度の詳細については、市民部福祉課までお問い合わせください。

助成金額

区分	内容	助成金額(児童一人当たり)
1	付き添いを必要とする児童を学校などに保護者が送迎している場合	年間60,000円
2	児童本人が単身で公共交通機関を利用して通学、通園をしている場合	公共交通機関の定期運賃の半額(限度額60,000円)
3	学校などのスクールバスを利用して通学、通園をしている場合	年間30,000円
4	訪問教育を受けている場合	年間30,000円

特別支援教育支援就学奨励費などその他の制度により通学費の補助を受けている場合は、各区分の金額に関わらず、年間30,000円を助成額とする。

児童障害者福祉年金

市では心身に障がいのある児童の保護者に、児童障害者福祉年金を交付しています。

対象者

市内に1年以上住所があり、児童障がい者を実際に監護する保護者。

●児童障がい者とは

市内に住所があり、満20歳未満で次のいずれかに該当する児童

- ①身体障害者手帳の障害の程度が1~4級まで
- ②療育手帳の交付を受けている

申請など制度の詳細については、市民部福祉課までお問い合わせください。

年金額

身体障害者手帳1級、療育手帳 ㉠	年額60,000円
身体障害者手帳2級、療育手帳A	年額54,000円
身体障害者手帳3・4級、療育手帳 ㉡, B	年額48,000円

【問合先】 市民部福祉課福祉グループ
TEL26-1228