

# 「地域支えあい推進会議」便り すすえあい 生活のススめ 19

声を掛け合いませんか？  
久しぶりに電話をしてみませんか？

緊急事態宣言の期間中、皆さんはいかがお過ごしだったでしょうか。幸いにも弟子屈町は山菜の季節でもあり、畑仕事の季節にもなっていましたので、活発に過ごした方も多しと聞いて安心しています。

それは反対に「なんとなく元気がない」という声も聞かれます。お家は時間が気楽ですが、心のハリを失い、気がつかないうちに不活性な状態になってしまっていることがあります。かくいう私も家で過ごすことが多かったのですが、なんだか調子が上がらない感じが続いています。

そんな時、お買い物中に、会ったお知り合いとちょっとしたおしゃべりをする、あふ不思議、元気が戻ってきていることに気づきます。声の掛け合いは今のようになご時世に何よりの「元氣のおすそ分け」なんですね。久しぶりのお友達に「元氣？」と今日は電話をしてみませんか？

**地域支えあい推進員 藤原直美**  
(生活支援コーディネーター)  
□問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎482・2921(課直通)まで。



今月の保健師  
長崎 歩維 さん

## おしゃべり健康にいいよ

暖かいよりも暑い日が多くなってきました。日差しが強い中での活動はもちろん、室内でも熱中症となる可能性が高くなるので、こまめな水分補給を心がけてください。

今回はおしゃべりの効果についてお話しします。家族やお友達、職場の同僚など、人と会話(おしゃべり)することは健康にとって良いことがたくさんあります。話をするときには、①相手を見る ②自分の出来事を思い出しながら話す ③相手の話を聞く ④内容を理解する ⑤話の内容を記憶する ⑥適切な返答を考える ⑦考えたことを話す、といったたくさんあることを行っています。そのため会話をすることで脳のネットワークが活発に働き、脳のトレーニングになります。また、「嫌なこと、腹が立ったことを人に話したらスッキリした」という経験がある方は多いと思います。人に出来事を話すことで、出来事や自身の気持ちの整理や振り返りとなり、ストレスの解消や軽減につながります。

逆に、会話などで声を出す機会が減ること、喉の声を出す場所である声帯が衰えてしまい、声を出しにくくなったり、むせやすくなったりする可能性もあるそうです。外出をせず、家に閉じこもりがちになると、孤立感が高まることも、気分もふさぎ込みやすくなってしまう、ひどい場合にはうつ状態になってしまうこともあります。そのような状態の時は、自分から話しかけることもできなくなってしまうため、「最近元気がない」「久しぶりに会ったけれど体調が悪そう」など身近に気になる様子の方を見かけたら、まずは「どうしたの？」とひと声かけてみてください。その一言が助けになったり、時には命を救うことにもつながります。

コロナ禍で緊急事態宣言期間だったことで外出やイベントの自粛が求められる、「黙食」や「会話厳禁」などの貼り紙も多くみられます。しかし、外出する機会が少なくなった今だからこそ、自分と相手の健康のためにもお友達や近所の方と日常の挨拶やおしゃべりする機会を作ってみてください。電話でおしゃべりするのでもいいですね。もちろん、外でおしゃべりする時はマスクなどの感染予防対策は忘れずに！

**《産後ケア施設が拡充しました!》**  
町では心身の休息を図りながら、妊娠中や産後を安心して過ごせるよう、病院や助産院での産前産後ケアを受けやすいように費用の助成を行っています。釧路町の助産院マタニティアイと町立中標津病院に加え、5月から網走市にある「助産院はる(訪問のみ)」でも費用助成を行います。

町内には産科や助産院がないため、町の妊産婦さんは道東やオホーツクの

医療機関に通院される方が多いです。これらの地域の医療機関に通う方も産後ケア施設を利用しやすいように、産後ケア施設を拡充します。助産師さんが訪問してくれる産後ケア施設もありますので、ご希望の方は問い合わせ先までご相談ください。

**《北海道特定不妊治療費助成が拡充しています》**  
北海道では、より特定不妊治療を受けやすい環境とするため、令和3年1月1日以降に終了する治療を対象に、助成回数や助成額を拡充しています。

また、北海道の治療費助成を受けた後に、北海道事業による助成金の額を控除した額を町で一部助成することができ、詳細な要件などについては問い合わせ先までご相談ください。

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482・2935(課直通)まで。

治療終了日/内容	令和2年12月31日以前	令和3年1月1日以降
所得制限	730万円未満(夫婦合算の所得)	撤廃
助成額	1回15万円(初回のみ30万円)	1回30万円
助成回数	生涯で通算6回まで*	1子ごとに6回まで*
対象年齢	妻の年齢が43歳未満	妻の年齢が43歳未満

\*40歳以上43歳未満は3回まで

# 後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 保険証(被保険者証)の一斉更新について ～

- 保険証が新しくなります 水色 → 黄緑色**  
現在ご使用の水色の保険証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。7月中旬に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、黄緑色の保険証をご使用ください。
  - 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証) 限度証(限度額適用認定証)も新しくなります 黄色 → だいたい色**  
現在ご使用の黄色の減額認定証および限度証の有効期限が7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象に該当する方は7月中旬に減額認定証および限度証を交付しますので、8月1日からはだいたい色の減額認定証および限度証をご使用ください。
- 問い合わせ先/北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601  
役場健康こども課保険年金係 ☎482-2935(課直通)

# 医療費助成の更新手続きのお知らせ

- 重度心身障害者医療・ひとり親家庭等医療・乳幼児等医療の更新手続きが必要です**  
現在、受給者証をお持ちの方は7月末に有効期限が切れることから、対象者には6月に更新申請書を発送しておりますので、まだ手続きが終わっていない方は、早急に手続きをお願いします。
- 問い合わせ先/役場健康こども課保険年金係 ☎482-2935(課直通)

# ご利用ください 空き家バンク・人財バンク



町で実施している「空き家バンク制度」「人財バンク制度」を紹介しています。

6月15日現在、「空き家バンク」で募集している空き家物件は4件(売買4件)。今月は「登録番号64物件」を紹介します。「人財バンク」に登録されているのは、個人登録5人、団体登録9団体。今月は団体登録番号9「摩周歩くスキーと山の会」を紹介します。

それぞれの詳しい内容は、町公式ホームページに掲載しています。ご覧いただき、ぜひ、ご活用ください。


▶ 空き家バンクホームページ  
[https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/kurashi\\_tetsuzuki/sumai\\_seikatsu/1/1658.html](https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/kurashi_tetsuzuki/sumai_seikatsu/1/1658.html)

▶ 人財バンクホームページ  
[https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/soshikiichiran/kyoikuiinkai\\_shakaikyokuka/996.html](https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/soshikiichiran/kyoikuiinkai_shakaikyokuka/996.html)

空き家バンク  人財バンク 


**空き家バンク 登録番号64**

- ▶ 場所/弟子屈町字熊牛原野6番地68
- ▶ 建物/木造2階建て 3LDK
- ▶ 建築年/1995年(平成7年)
- ▶ 価格/980万円



**人財バンク 団体登録番号9**

- ▶ 氏名/摩周歩くスキーと山の会
- ▶ 分野/スポーツ
- ▶ PR/夏は月2回の山行を計画し、町内や近郊の山を中心に自然にしみながら登山を楽しんでいます。冬は個々の体力に合わせ、9000歩歩くスキーコースで歩くスキーを行っているほか、歩くスキー普及のためのイベントも実施しています。会員は20代から80代と年齢も幅広く、楽しみながら活動をしています。健康のためにもぜひ加入して一緒に活動しませんか。



問い合わせ先/空き家バンク/役場まちづくり政策課政策調整係 ☎482-2913(課直通)  
人財バンク/教育委員会社会教育課社会教育係 ☎482-2948(課直通)