

セルフケアで心の健康を保つ

全国の自殺者数は、減少傾向にありましたが、新型コロナウイルスが流行し始めた令和元年以降、増加傾向にあります。久留米市でも同様に増加傾向にあり、令和3年は62人が自殺で亡くなりました。

自分の心の状態に気付く

私たちは、日々さまざまなストレスを受けて生活しています。うまく解決できずに心身のバランスを崩し、自ら死を選択してしまう人も。産業医科大学の丸山崇准教授は、「自殺を防ぐには、ストレスに気付き、適切に対処することが大事です。それには人に話を聞いてもらったり、基本的な生活リズムを整えたりすること。セルフケアとして、呼吸法やマインドフルネスを取り入れることも効果があります」と



産業医科大学の丸山崇准教授

話します。セルフケアは、体の調子を整えるのと同様に、心が疲れたときにも有効な手段です。過度のストレス状態に陥らないためにも、自分の心の状態に気付き、早めの対策を心がけることが大切です。

日常生活の中で実践できる

セルフケアについて、丸山准教授は「私たちは、過去を振り返って後悔や自己嫌悪に陥ったり、将来のことを予測したりして不安にな

りがちです。過去や未来ではなく、今の自分の状態を見つめることが大事です」と話します。

「マインドフルネス」は、心の筋トレともいわれ、瞑想などを通して「今、この瞬間」に集中し、自分の気持ちや体の状態に気付き、心を整える方法のことをいいます。入浴中など日常の行動の中でも実践できます。多くの企業研修にも活用され、毎日続けることで、心を穏やかに保つ効果が期待できます。

市は、セルフケアの講座開催や、悩みに精神科医や保健師が対応する相談などを実施しています。大切な命を守るために、今後も皆さんと一緒に取り組みを行っていきます。

◎保健予防課 (☎0942・30・9728、FAX 0942・30・9833)

心が軽くなるマインドフルネス講座を開催

市は、「マインドフルネス」を学ぶための講座を開催します。手軽に取り組み、気持ちを落ち着かせる効果が期待されています。講師は産業医科大学の丸山崇准教授で、費用は無料。申込方法など詳細は市ホームページや問い合わせ先に確認してください。

◆入門講座
 ■日程 10月28日(金) ■時間 14時～15時30分 ■会場 えーるピア久留米 ■定員 100人

◆実践講座
 1回目は実践、2回目は振り返りの全2回
 【会場】 ■日程①11月14日(月) ②12月19日(月) ■時間①②ともに14時～15時30分 ■場所 えーるピア久留米 ■定員 30人
 【オンライン】 ■日程①11月15日(火) ②12月20日(火) ■時間①②ともに19時～20時30分 ■定員 100人
 ◎保健予防課 (☎30・9728、FAX 30・9833)

後期高齢者医療制度

一定所得のある人は 窓口負担が2割に

10月1日から、後期高齢者医療制度で医療機関の窓口負担割合に「2割」が新設されます。対象は、現在1割負担の人のうち、一定以上の所得がある人。令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上になり、医療費の増大が見込まれること、後期高齢者の医療費のうち、約4割は現役世代の負担であることが背景にあります。変更対象になるのは、後期高齢者医

区分	負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある人	2割
一般所得者など	1割

令和4年10月1日からの割合。住民税非課税世帯の人は原則1割負担です

療の被保険者全体のうち約20%です。

3年間は負担を軽く

急な自己負担増を抑えるため、対象者に配慮した措置が設けられています。10月1日から令和7年9月30日まで、1カ月の外来医療の負担増加額を上限3000円までにし、差額を払い戻します。窓口で通常の2割分を支払った後、登録口座に振り込まれます。

■制度に関する問い合わせ
 後期高齢者窓口負担割合コールセンター
 ☎0120・0022・719

◎健康保険課 (☎0942・30・9029、FAX 0942・30・9751)

けがや事故を予防するポイントを全9シリーズで紹介します。実践しましょう

誰でもできる「ながら防犯」

久留米市内の一般刑法犯認知件数は、平成23年から令和3年の間で約7割減少しました。地域の皆さんによる子どもたちの登下校の見守りや、青パトでの防犯活動も犯罪件数減少につながっています。

「散歩しながら」「運動しながら」などの「ながら防犯」は、生活の中で一人一人が気軽にできる取り組みです。

すぐにできる予防策

☑ 散歩のついでに子どもたちを見守り



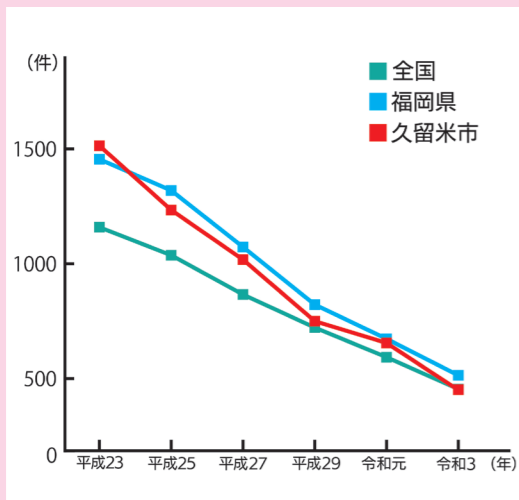
☑ 買い物ついでに高齢者を見守り



◎安全安心推進課 (☎0942・30・9094、FAX 0942・30・9706)

セーフコミュニティシリーズ② 防犯活動

一般刑法犯認知件数
 (人口10万人あたり)
 出典：警察統計



※刑法犯全体から交通事故によって人を死傷させた過失犯を除いたものの認知件数