

# soudanshitsu-dayori 相談室だより

平成 29 年 2 月 6 日発行 第 354 号

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」


- 基本方針
1. 人権を尊重した医療の提供
  2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕
  3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

発行：井之頭病院相談室 0422-44-5331（代）

〒181-8531 三鷹市上連雀 4-14-1

ホームページ <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面	
2 ページ	特別講座のご案内／住民税・確定申告のご案内
3 ページ	読者投稿コーナー だよりの Letter Box
4 ページ	新春クロスワードパズルの答えと皆様からのご意見 自立支援医療をご存知ですか？／編集後記



## 2 月 6 日～3 月 6 日 当院で行われるご家族向けの催し

※ 当院を利用されているご家族を対象としています。

★ 車でお越しの方は、駐車料金が発生致します。30分毎に200円となりますので、ご了承ください。

### つながろう 家族のための「わわわ会」

当日参加もできます！！

統合失調症とつきあいながら暮らすことについての、わかりやすいご家族向けの講座です。

2月25日（土）「病気とお薬」（担当：医師、看護師、薬剤師）

10:00～12:00

次回 3月25日（土）「精神科リハビリテーションと福祉サービス」

当院2号館1階 作業療法室2にて

（担当：作業療法士、ソーシャルワーカー等）

費用：テキスト代300円（2回分）

相談室で予約の上、直接会場にお越しください⇒電話予約も可：0422-44-5331（代）相談室

### 家族懇談会 日ごろ感じていることを安心して話せる場所です。毎月最終土曜日開催

予約不要ですので、直接会場へお越しください。

2月25日（土）14:00～15:30 当院2号館1階 作業療法室2にて 無料

### アルコール家族教育プログラム ※プログラムは変更の可能性がありますので、3-2 病棟にお問い合わせください。

アルコール依存症に関するビデオを用いた学習と講義です。予約不要ですので直接会場へお越しください。

2月11日（土）アルコール依存症とその治療（担当：アルコールケアスタッフ）

10:00～11:30

2月18日（土）コミュニケーションの回復と社会資源（担当：ソーシャルワーカー）

当院3号館1階にて

2月25日（土）アルコール依存症の回復過程と家族の対応（担当：看護師）

費用：無料

3月4日（土）アルコール依存症が及ぼす影響（担当：医師）

### アルコール家族ミーティング ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。

また、ご家族同士のつながりのなかで癒されることを実感していただいています。

毎週土曜日 11:30～12:30 当院3号館1階にて 予約不要、直接会場へお越しください。

### 家族セルフヘルプグループ「かけはし」 家族による家族のための相談例会です。毎月第2土曜日開催

2月11日（土）14:00～16:00 当院2号館1階 作業療法室2にて 予約不要、直接会場へお越しください。

## 職場のメンタルヘルスと復帰支援プログラムの実際

《講師》 武田 龍太郎 先生 医療法人社団慶神会 武田病院 理事長・院長  
工藤 神威 氏 当院 デイケア室科長

労働や雇用を取り巻く状況は年々変化しています。気分障害を中心とする精神疾患のために休職する方が増え、復職後に再度休職に至ったり、休職期間が長引き復職が難しくなることも珍しくありません。このような職場環境の中で、気分の落ち込みなどの変化に早く気づいて対処することはもちろん大切ですが、近年は、スムーズな復職や再発・再休職の予防が重視されるようになってきました。

今回は企業や行政機関などの職域で診療にあたり、産業精神保健に精通している武田龍太郎先生（慶神会 武田病院 理事長・院長）をお招きし、職場で行われているメンタルヘルス対策の現状や復職支援のあり方についてお話しいただきます。また、当院で行っている復職支援プログラムを併せてご紹介します。

- 日 時：平成29年3月11日（土） 10:00～12:00（開場 9:30）
- 会 場：当院1号館9階 大会議室
- 参加費：無料
- 定 員：120名
- 問合せ先：当院 0422-44-5331（代表）



## 市民税・都民税と、所得税の申告が始まります！

申告の期間:平成29年2月16日(木)～同年3月15日(水)

平成28年分の収入と所得控除などの申告は、市民税・都民税の税額決定のほか、国民健康保険税・介護保険料などの算定や福祉関連手当などの判定、課税（非課税）証明書の交付にも必要です。

❄️ 市民税・都民税（住民税）の申請場所は、市区町村役所の窓口です。

市民税・都民税は、1年間（1月1日～12月31日）の所得について、翌年6月からの1年間に課税されます。平成29年1月1日現在にお住まいの市区町村に申告してください。

❄️ 確定申告の申請場所は、住所地を管轄する税務署です。

確定申告は、1年間（1月1日～12月31日）の所得金額から求められる税金を、自ら計算して納める制度です。医療費控除や障害者控除等の所得控除の要件に当てはまる場合、一定額を所得金額から差し引き、税負担に反映させることで、納めすぎていた税金が返還される場合があります。5年前まで遡り申告することができます。

※控除金額がそのまま戻ってくるわけではありません。

※ご不明な点は、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

治療費、薬代、通院交通費、差額ベッド代、食費、6ヶ月以上寝たきりの方のおむつ代も医療費控除の対象になります。

## 所得がなかった方も申告書の提出を！



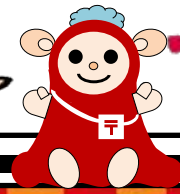
平成28年中、所得がなかった方や、所得が一定額以下のため住民税が課税されない方は、税の申告の義務はありませんが、**非課税証明書の発行や国民健康保険税の軽減、または各種手当の資料となるため申告が必要です。**

また、**医療費などの自己負担限度額にもかかわります。**限度額適用認定証の区分は前年の収入によって決定します。収入の申告をしていない場合、限度額の区分は「上位所得者」となります。

※税務署への確定申告を済ませた方は、市区町村役所への申告は必要ありません。

※ご不明な点は、市区町村役所の市民課までお問い合わせください。

（文責：高橋）



# Letter Box

今月号では読者の皆さんにお答えいただいた冬の過ごし方に関するアンケートをご紹介します♪

- ①冬に食べたい食べ物
- ②冬の寒さを乗り切るおすすめの方法

- ①寒ぶりの刺身とすき焼き（下仁田ねぎ使用）
- ②毎日の早朝ウォーキング  
3km～5km 30分～1時間 早足どり  
ジョギングより継続させやすい



PN 井の頭ひろし

- ①たっぷりの葱・生姜をのせた湯豆腐／生姜湯
- ②ゆず風呂 みかんの皮風呂  
ふんわり優しく包み込む帽子



PN いわやん

- ①しょうがゆを飲む。  
しょうがたっぷりのお肉食べる。
- ②ラジオ体操。腰、足を温める。

PN 月のしずく

- ①おでん
- ②早寝早起き



PN 正直者

- ①ナベ料理 鶏肉 魚  
白菜きのこ等野菜とうふ
- ②歩く 入浴

PN いのかん

- ①アヒージョ（スペイン料理）
- ②鍋パーティー。デイケアや地活、教会の友人等に声をかけて、味覚から注意転換法を実践する。ほくのおすすめは、武蔵境駅業務スーパーで売っているトムヤムクン鍋の素。バラカルピ。白菜。他。



PN たにちゃん

- ①ぶり料理 鍋物
- ②体の温まる食物 ニンニク、ショウガなど 寒いからとあまり厚着をしすぎない



- ①みかん、アイスクリーム、おなべ
- ②お風呂、ストレッチ、ウォーキング



PN 南の風

- ①やっぱり鍋。白菜やネギがたくさん入った鳥鍋をポン酢で食べるのが最高。しめはうどんです。

- ②具沢山の鍋をいっぱい食べる。早寝早起き、寒い時は無理せず冬眠する。

PN 冬眠中のケロ子さん



## だよいんかるた



来月号では**卒業**にまつわるアンケートを募集いたします。下記のアンケートにご記入いただき、記入後、切り取り線で切り取り、外来相談室回収BOXまでご持参下さい。切り取りたくない場合は、アンケート用紙の用意がございますのでお申し付け下さい。その他のご投稿もお待ちしております♪

一切りとり

### 【だよいんの LetterBox アンケート】

- ① 今年こそ卒業したいものがあればご記入ください。

( )

- ② 卒業式にまつわる思い出があればご記入ください。

( )

( )

- ③よろしければ、ペンネームをご記入ください。( )

ご投稿ありがとうございます  
ございます♪

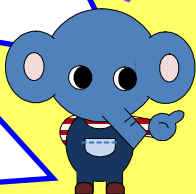


## 1月号のクロスワードパズルの答えといただいたご意見（抜粋）



こたえは

サクラサク でした



べんきょうになる記事で、楽しみです。認知行動りょうほうというのにきょうみがあります。毎月、ふり返りのきっかけになります。

Letter Box ハ オモシロイ  
ノデ キカク ノ ケイソク  
ヲ シテクダサイ！ スタッ  
フ ノ カタガタ ニ トッ  
テ コトシ1 ネンガ ヨイト  
シデ アリマスヨウニ！



ご応募いただいた皆さま  
ありがとうございました！

レターボックスだよりんの読者投稿コーナー楽しく読ませて頂きました。地域の催しや院内の催しをタイムリーに出していただき助かります。

毎年クロスワード楽しみにしています。色々な情報ありがとうございます。



クロスワードパズルをまたしたいです。

パズルが、やさしく、あったかくかんじられて、うれしくなった。脳トシなどもよんでみたいです。

毎月、相談室だよりを見ています。去年は還暦を迎え、節目の年でした。今年は鳥年。関東地方の県鳥は、東京はユリカモメ、神奈川はカモメ、千葉はホオジロ、茨城はヒバリ、埼玉はシラコバト、栃木はオオルリ、群馬はヤマドリだそうです。（中略）今年も毎月相談室だよりを見ておりますので、是非共、充実したものをお願い致します。



## 自立支援医療制度をご存じですか？

「自立支援医療とは」、統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等について、通院医療の際にかかる医療費の一部を公費で負担する制度です。この制度を利用すると、自己負担額は保険診療の1割となります（注：登録した医療機関や薬局、訪問看護ステーションに限ります。尚、当院は院外処方です）。また、対象者の「世帯」の所得等に依りて1ヶ月の自己負担の限度額が設定されています。さらに、都内在住の方で「世帯」が非課税の場合、申請により自己負担額がゼロになります。詳しくは、会計窓口、相談室までお問い合わせください。

※申請には2年に一度診断書が必要になります。当院での診断書料は5400円です。自治体により、独自に診断書料金の助成を設けている場合がありますので、各自お問い合わせください。

## 編集後記

年が明けたと思っていたらもう2月。我が家の沈丁花のつぼみがだんだん膨らんできました。(k)