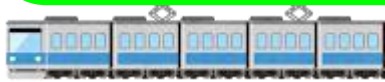




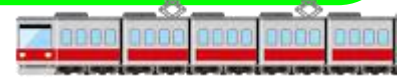
相談室だより

(令和7年6月発行)

今年も蒸し暑い季節がやってきました。
 皆さま、いかがお過ごしでしょうか。
 医療福祉相談室では、精神保健福祉士が患者様、ご家族様の様々な
 ご相談やご質問をお受けしています。
 患者様、ご家族様が抱える精神保健福祉に関する様々な不安や心配ごとを
 一緒に考えていきませんか？



鉄道利用時の割引制度のご案内



精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方を対象に、各鉄道会社が設定した割引制度があります。
 お出かけの際のご参考にさせていただければ幸いです。

～ご利用の前に確認していただきたいこと～

- ・手帳に、旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額 第一種または第二種(第一種：精神障害者保健福祉手帳1級、第二種：精神障害者保健福祉手帳2級または3級)の記載が必要(裏面参照1)
- ・手帳に、写真の貼付が必要(裏面参照2)
- ・手帳の有効期限が切れていないこと
- ・切符発行時、旅行時にも手帳を持っておいってください。株式会社ミライロのミライロIDを提示することで代用可能です。但し、紙の手帳も所持しておいてほしいという鉄道会社もあります。

以下、和歌山市内を走る鉄道会社の情報です。詳しくは各鉄道会社のホームページ等をご参照ください。

☆JRグループ

(1) 介護者の方と一緒にご利用になる場合

*同一区間の乗車券類をお買い求めいただきます *割引となる介護者は1名



対象者	対象となる乗車券類	割引率
第1種の方と介護者	普通乗車券 回数乗車券 普通急行券 定期乗車券 (小児定期乗車券を除く)	5割
12歳未満の第2種の方と介護者	定期乗車券 (小児定期乗車券を除く)	5割

(2) 手帳をお持ちの方がおひとりでご利用になる場合

*片道の営業キロが100キロを超える場合に限りです。

(ご参考まで*和歌山駅を起点に、新宮方面：朝来駅以遠、神戸方面：三ノ宮駅以遠、京都方面：山崎駅以遠)

対象者	対象となる乗車券類	割引率
第1種の方または第2種の方	普通乗車券	5割

◇購入場所：『みどりの窓口』で購入するか、『みどりの券売機プラス』でオペレーターを呼び出し手帳を呈示し購入。
 上記施設がなければ普通乗車券に限り、こども用を購入し、車内車掌や下車時の係員等に手帳と切符を呈示。

☆南海電気鉄道



(1) 介護者の方と一緒にご利用になる場合

*乗車券の種類・乗車区間・有効期間が同一のものを同時にご購入いただく必要があります

対象者	割引対象乗車券	割引率
第1種の方と介護者	普通乗車券 定期乗車券 普通回数乗車券	5割(10円未満の端数は切り上げ)
12歳未満の第2種の方と介護者	定期乗車券(ただし、小児定期乗車券を除く)	

(2) 手帳をお持ちの方がおひとりでご利用になる場合

対象者	割引対象乗車券	割引率
第1種または第2種の方	普通乗車券のうち、営業キロが100キロを超える区間(ご参考まで：和歌山市駅を起点に天下茶屋乗り換えて橋本駅以遠)を乗車される場合	5割(10円未満の端数は切り上げ)

◇購入場所：普通乗車券…券売機で車いすマークを押し、購入/定期乗車券…定期券うりばで手帳を呈示し購入

☆和歌山電鐵貴志川線

*障がい者ご本人が介護者とともに乗車されることが条件 *単独でのご乗車は対象外です



対象者	対象券種	割引率
第1種の方及び介護者	普通乗車券 回数乗車券 定期乗車券(小児定期乗車券の割引はありません)	5割(10円未満の端数は切り上げ)
第2種の方の介護者	本人が小児・定期乗車券の場合に限り定期乗車券(大人通勤に限る)	5割(10円未満の端数は切り上げ)

◇購入場所：伊太祁曾駅…窓口で手帳を呈示し購入/和歌山駅…こども用切符を購入し入場時及び下車時に呈示
その他の駅…乗車時に整理券を取り、下車時に運転士に手帳を呈示し、5割の料金を支払う

(参照1) 和歌山市保健所やお住まいの市町村の障害福祉担当窓口もしくは県の振興局健康福祉部保健課(串本支所は保健環境課)の窓口で、お持ちの手帳に「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額 第一種または第二種」のスタンプを押印していただけます。窓口で申し出てください。その日に押していただけます。

(参照2) お持ちの手帳に写真がなく、貼付を希望される場合は、写真をご用意の上、和歌山市保健所やお住まいの各市町村障害福祉担当窓口で再交付申請をしてください。発行までお日にちがかかります。



梅雨の時期は食中毒に注意しましょう

気温や湿度が高くなる5月から8月にかけて食中毒が増える傾向があり
厚生省のまとめによると6月の食中毒の発生が最も多くなっています
食中毒にはノロウイルスなどの「ウイルス性」、カンピロバクターなどの「細菌性」、アニサキスなどの「寄生虫」によるものがありますが、一番多いのは「細菌性」です
では、その食中毒を家庭でどう防げばいいのか?!

◎**つけない** 手洗い・調理器具を洗う
(手は2度洗うと効果的になる)



◎**増やさない** 食材・調理済みの食べ物は
常温で置いておかず冷蔵庫など冷やして保存する
(菌は7℃から増え始め20℃から活発になっていく)

◎**やっつける** 焼いたり、煮たり、蒸したりすることで
菌はやっつけることが出来る(中心部の温度が75℃で1分加熱する)



食中毒予防の三原則

『**つけない!! 増やさない!! やっつける!!**』

で、食中毒を予防していきましょう



栄養部