

# 地域包括支援センターだより 高齢者虐待のない地域を目指して

尊厳をもって人生を過ごすことは、介護の必要の有無にかかわらず誰もが望むことです。しかし、現実には、高齢者の中には虐待を受けて、つらくて不満があっても声を出せない人がいます。あなたの身近に、そんな人はいませんか？

## 《虐待の例》

| 区分         | 具体例   |
|------------|---|
| 身体的虐待      | たたく、つねる、無理やり食事を口に入れる、ベッドに縛り付けるなど              |
| 心理的虐待      | 怒鳴る、ののしる、子ども扱いする、高齢者が話し掛けているのを意図的に無視するなど      |
| 介護・世話の放棄放任 | 入浴させず異臭がする、水分や食事を十分に与えず脱水や栄養失調の状態にするなど        |
| 経済的虐待      | 日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない、本人の年金や財産を無断で使用したり処分するなど |
| 性的虐待       | 排せつの失敗に対して、罰として下半身を裸にして放置する、わいせつな行為を強要するなど    |

### ―暴力を振るうことだけが虐待ではありません

高齢者虐待は殴る、蹴るなどの暴力的な行為(身体的虐待)だけではなく、水分や食事を十分に与えず脱水や栄養失調の状態にすることなども虐待です。

### ―高齢者虐待の背景

高齢者虐待は、高齢者と養護者の人間関係、健康・経済状態などさまざまな要素が絡み合っただけで発生します。特に、高齢者が認知症や寝たきりで、養護者に相談相手がなく孤立しているような場合には、心身ともに疲労し、追い詰められて虐待してしまうことも少なくありません。

介護保険サービスや家族介護支援事業等の利用を通じて、養護者を支援することも必要です。

### ―早期発見のために

日常生活の中で、高齢者のちょっとした変化やサインに気づき、住民同士で声を掛け

合い、支え合うことが虐待の早期発見につながります。次のようなサインに気付いた場合は、相談窓口ご連絡してください。知らせた方の秘密は守られます。

### 虐待のサイン

- ・怒鳴り声や泣き声が聞こえる、大きな物音がする。
- ・顔や腕などに不自然なあざが目につく。
- ・最近、目立ってやせてきた、顔色が悪い、姿を見ない。

## 《相談窓口》

| 名称                    | 電話番号    |
|-----------------------|---------|
| 豊岡地域包括支援センター          | 24-2409 |
| 城崎・竹野地域包括支援センター       | 32-4599 |
| 城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室) | 47-1425 |
| 日高地域包括支援センター          | 42-0158 |
| 出石・但東地域包括支援センター       | 52-7015 |
| 出石・但東地域包括支援センター(但東分室) | 54-0515 |

高齢介護課、各振興局市民福祉課でも相談できます。

## 「玄さん元気教室」の元気人を紹介! 笑いシワが増えちゃいました



6カ月の変化  
体重2.1kg減  
筋肉率1.2%増  
体脂肪率2.2%減

岸本とし子さん(城崎町結・83歳)

- 参加したきっかけは?  
みんなと顔を合わせて触れ合いができればと思い参加しました。
- 6カ月参加しての変化は?  
以前は、テレビばかり見ていましたが、気が朗らかに、明るくなりましたよ。
- 地域の変化は?  
仲間同士で親しくなりました。あまり話さなかった方ともよく話すようになり、野菜など、ないものをお互いに交換するようになりました。

### 結なかよしクラブ(城崎町結)

昨年の4月から、区の有志で教室をスタート。毎週金曜日の午後、70〜90歳代の約10人が結集落センターに集まっています。「元気もん体操」はもちろん、1週間の出来事や他愛もない会話に花を咲かせ、笑い声が響き渡っています。

### メンバーの声

▽靴下が立ったままま履けるようになりました。

▽話もでき、体操もできて集まるのが楽しみです。

▽笑うことが多くなって、笑いシワが増えちゃいました。



### 玄さん元気教室

#### 実施地区募集

市内で拡大している「玄さん元気教室」。区の会館などで行う「健康づくりを中心とした自主活動」を応援するプログラムです。

成27年12月末時点です。参加者の体力や心、生活だけでなく、地域にも変化をもたらしています。体験教室も受け付けています。ぜひ、応募してください。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

# 国民年金のお知らせ

**就職・退職する方は、届出が必要です**

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方全てが加入する制度です。就職や退職などに伴う届け出を忘れると、将来受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受け取れない場合があります。必ず届け出てください。

## ■学生から社会人になる方(就職する20歳以上の方)へ

会社や官公庁などに就職すると、国民年金の種別が第1号被保険者から第2号被保険者に変ります。手続きは勤務先が行いますので、必ず年金手帳を提出してください。年金手帳の基礎年金番号は、公的年金共通の番号で、転職や退職などで加入する年金制度が移っても変わりません。今春、就職する20歳以上の方は、勤務先での手続きがスムーズにできるよう年金手帳を確認しておきましょう。年金手帳を紛失した方は、

豊岡年金事務所、市役所市民課または各振興局市民福祉課に相談してください。

## ■次の場合は届出が必要です

| 届け出が必要なとき   | 年金の種別                   | 届け出に必要なもの                                 |
|---|-------------------------|---|
| 退職したとき(20歳以上60歳未満の厚生年金・共済年金加入者)   | 第2号被保険者<br>↓<br>第1号被保険者 | 喪失証明書の提出<br>資格喪失証明書の提出<br>年金手帳、印鑑、雇用保険の書類 |
| 配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金をやめた(または65歳に到達した)とき<br>-----<br>厚生年金・共済年金加入者の被扶養配偶者本人の見込み年収額が130万円以上になるとき | 第3号被保険者<br>↓<br>第1号被保険者 | 年金手帳、資格喪失証明書<br>印鑑                        |

※届出先は、市民課または各振興局市民福祉課です。

## 学生納付特例・納付猶予を受けていた方へ



保険料の学生納付特例や納付猶予を受けた期間は、年金を受けるために必要な受給資格期間に算入されませんが、年金額には算入されません。これらの期間は、10年以内であれば後から納付すること(追納)ができます。就職し、生活にゆとりができれば、将来受け取る年金額を増やすためにも追納をお勧めします。

※3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に経過年数に応じた加算額が上乗せされます。詳しい内容や追納の申請は、豊岡年金事務所まで

## 保険料免除・猶予制度があります

所得が少ない、失業中であるなど保険料を納めることが経済的に困難な場合に、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。いずれも本人の申請が必要です。

本人、世帯主、配偶者の前年の所得が一定以下の場合に、保険料の全部または一部が免除されます。また、30歳未満の方は「若年者納付猶予」制度があり、本人と配偶者の前年の所得が一定以下の場合に保険料納付が猶予されます。

保険料免除・猶予申請は、申請時の2年前までさかのぼることができません。申請窓口は市民課および各振興局市民福祉課です。失業に伴う申請には「雇用保険受給資格者証」等の添付書類が必要になりますので、事前に問い合わせてください。

保険料に未納期間があると不慮の事故や病気等による「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」が受給できない場合があります。保険料納付が困難なときは、未納のままにせず、保険料免除・猶予制度を利用しましょう。



## 豊岡年金事務所からののお知らせ

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものと身分証明を持参してください。なお、代理者のときは、対象者の年金手帳など基礎年金番号の分かるもの、委任状と代理者の身分証明を準備してください。

### ●2月13日(土)

午前9時30分～午後4時

### ●2月1、8、15、22、29日(月)

午前8時30分～午後7時

### ●電話での問合せ

・ねんきんダイヤル  
☎0570-051165  
・IP電話・PHS  
☎03-6700-1165

### ●年金個人情報サービス

日本年金機構ホームページ  
アドレス  
<http://www.nenkin.go.jp/>

### 《問合せ》日本年金機構豊岡

年金事務所 ☎22-0948  
市役所市民課 ☎21-9015  
または各振興局市民福祉課