

3月は自殺予防月間です

「あなたにできること 気づく・つなぐ・見守る」

毎年かけがえのない命が「自殺」という形で失われていきます。その数は、交通事故死の約7倍に上るといわれています。豊岡市も例外ではありません。

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」です。

身近に、悩みや問題を一人で抱えてつらい思いをしている方はいませんか？

かけがえのない命を守るために大切なのは『気付き』『声を掛け』『必要などころへつなぐ、見守る』ことです。

1 気付き

まずは声を掛けよう
「どうしたの？」から始めよう

2 傾聴

本人の悩みに耳を傾けよう
「ポイント」は「受容」と「共感」

3 つなぐ

早めに専門家に相談するよううながそう

4 見守る

温かく寄り添おう
「あせらずに見守ろう」

こころの健康に関する相談窓口を設置しています。一人で悩まず、こころの専門家に話してみませんか？

家族からの相談も受け付けています。秘密は厳守します。※予約制



平成26年度こころのケア相談・こころの相談室の日程

＜場所＞豊岡健康福祉施設

《こころのケア相談 精神科医師》

5月8日(木)	7月17日(木)	9月11日(木)	相談時間 13:30~16:30
11月13日(木)	1月8日(木)	3月12日(木)	

《こころの相談室 臨床心理士・保健師》

4月17日(木)	5月15日(木)	6月20日(金)	相談時間 13:00~16:00
7月18日(金)	8月22日(金)	9月12日(金)	
10月17日(金)	11月21日(金)	12月19日(金)	
1月23日(金)	2月20日(金)	3月20日(金)	

こころを元気に保つ 五つのポイント

① しつかり睡眠

↓睡眠は疲れた心身のバランスを回復させます

② 3食食べよう

↓みんなで囲む食卓は心の栄養

③ 適度な運動

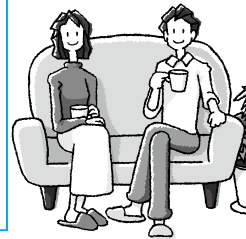
↓体を動かすと気分がリフレッシュ！

④ ゆったり入浴

↓ぬるめのお湯にゆつたりのおんびり

⑤ 上手に気分転換

↓「笑い」「趣味」「遊び」も取り入れましょう



《申込み・問合せ》健康増進課

☎ 24-1127 FAX 24-9605

からだまるごと元気塾

年を重ねても生き生きと暮らすためには、足腰の衰えを防ぎ、しっかりと楽しんでおいしく食べることが大切です。からだをまるごと元気にする方法を学びましょう。

▽対象 一般の成人や高齢者で、健康づくりに関心のある方

▽内容 健康講話、運動実技、体力測定、お口の健康度チェック、調理実習など

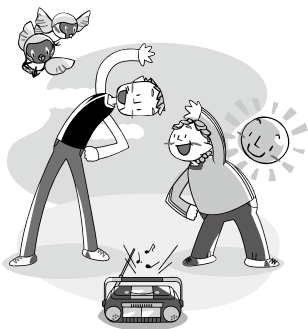
▽時間 午前10時～正午

▽参加費 500円(6回分)

▽定員 各会場先着20人程度

※会場・日程は、下表から希望の会場(二カ所)を選んでください。

▽募集期間 3月10日(月)～31日(月)



《申込み・問合せ》健康増進課

☎ 24-1127 FAX 24-9605

会場	介護予防とは 体力測定・運動	口腔機能テスト 栄養バランスの話	口腔ケアの話 栄養満点料理実習	お口の体操 カミカミ料理実習	継続の効果 お家でできる体操	口腔機能テスト 生活習慣の振り返り
豊岡	4月15日(火)	5月13日(火)	6月10日(火)	7月15日(火)	8月19日(火)	9月16日(火)
城崎	4月21日(月)	5月19日(月)	6月16日(月)	7月14日(月)	8月18日(月)	9月22日(月)
竹野	4月18日(金)	5月16日(金)	6月13日(金)	7月18日(金)	8月22日(金)	9月19日(金)
日高	4月11日(金)	5月9日(金)	6月6日(金)	7月11日(金)	8月8日(金)	9月12日(金)
出石	4月14日(月)	5月12日(月)	6月9日(月)	7月7日(月)	8月4日(月)	9月8日(月)
但東	4月9日(水)	5月14日(水)	6月11日(水)	7月9日(水)	8月6日(水)	9月10日(水)

《会場》豊岡：豊岡健康福祉施設、城崎：城崎地区公民館、竹野：竹野地区公民館
日高：日高健康福祉センター、出石：出石健康福祉センター、但東：合橋地区公民館

国民年金のお知らせ

会社などに就職する方、
退職する方などの届け出



国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。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ので、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号被保険者になります。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に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、市民課市民係または各支所市民福祉係に相談してください。

■退職などの場合は届け出が必要です

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 ↓ 第1号被保険者	・印鑑 ・年金手帳 ・資格喪失証明書 ・雇用保険の退職を証明する書類
・配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金をやめたとき ・厚生年金・共済年金加入者の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 ↓ 第1号被保険者	・印鑑 ・年金手帳 ・資格喪失証明書

届出先は、市民課または各支所市民福祉係です。

■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、年金を受け取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たなら、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。



ただし、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。詳細や追納の申請は、豊岡年金事務所にお問い合わせください。

平成26年度の保険料が
決まりました

平成26年度の国民年金保険料(定額)は、月額1万5250円(付加保険料400円)になります。

この改定に伴い、前納保険料も左表のとおり変わります。

納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
現金支払い(月々)	15,250円	91,500円	183,000円	370,080円
現金支払(前納) クレジット納付(前納) [割引額]	1カ月前納はありません	90,760円 [740円]	179,750円 [3,250円]	2年前納はありません
口座振替(前納) [割引額]	15,200円 [50円]	90,460円 [1,040円]	179,160円 [3,840円]	355,280円 [14,800円]

※口座振替の6カ月・1年・2年前納は2月28日(金)までの受付です。

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のほか、委任状と代理者の身分証明を準備してください。

●3月8日(土)は

午前9時30分～午後4時

●3月3日、10日、17日、24日、31日(月)は

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

・050から始まる電話の方

☎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

▽市民課市民係

☎21-9015または各支所市民福祉係