



あなたが望む医療やケアは？

もしもに備えて話し合う「人生会議」

人生会議（ACP…アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護関係者と繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。

自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって医療などに対する希望を伝えておきましょう。

《問合せ》 高年介護課 ☎ 24-2401

◆ **どんなことを話す？**
 ◆ あなたの趣味、好きな食べ物、大切にしている家族や友人など
 ◆ 最後まで大切にしたいこと。

例えば、身の回りのことが自分でできること。痛みや苦しみが少ないこと。人の迷惑にならないこと。家族や友人と十分に時間。

◆ **誰と話す？**
 ◆ 家族や、信頼できる友人、自身に関わる医療・介護従事者と



◆ **いつ話し合う？**
 ◆ 50代、60代でも元気なうちに

◆ **重い病気や認知症になる前に**
 ◆ その時々状況によって思いは変わるので、繰り返し考え、伝える

市内の医療・介護関係者が人生会議について研修

10月4日、市内の医療・介護関係者を対象に「人生会議」の研修会が行われました。

講師の紅谷浩之医師（オレンジホームケアクリニック）は人生会議のポイントを次のように話しました。

普段から話し合いを重ね本人の考えを残すことが大事

家族への思い、病気との向き合い方、好きなことやこだわりは家族や友人、介護職などに語られることが多くあります。

事前に書面で意思表示されていても「どういう意味でおばあちゃん書いたんだろう？」と家族は悩むことになります。普段から話し合いをする機会を作って、本人の思いや考えを残しておくことが大事です。

本人が話ができない状態でも、何か決めるときは本人を囲んで、本人中心に考えることが大切です。

もっと詳しく知りたい方は「人生会議してみませんか」で検索



第19回 暖かい家

皆さんは「暖かい家」と聞くと立派な暖房設備をイメージされるでしょうか。暖房設備がしっかりしていても、隙間がある暖めた空気が外に逃げてしまいます。大切なのは、部屋の熱を逃がさないこと。そのために必要になるのが「断熱」です。熱の伝導量を減らすために使われる素材はさまざまあり、その厚みで効果が変わります。昔から和室に使う障子紙は、熱伝導が低く、薄いわりになかなかの実力です。家や学校にある紙の本が詰まった本棚も、断熱材の役割を果たしてくれます。珪藻土入りの塗り壁なども、部屋の冷暖房の効果を高めます。

最大の敵は窓

住まいの寒さの最大の敵は「窓」です。冬は熱の58%を窓から失っています。対策として、断熱シート、

脱炭素を推進するため、身近な環境問題と家庭でできるエコ活動を紹介します。
 《問合せ》 コウノトリ共生課 脱炭素推進室
 ☎ 21-9136

カーテンの活用、内窓を設置するなどがありますが、身近なダンボールなどを使う方法もあります。
扇風機で対流を 知っておきたいのが「空気」です。空気は暖められる上に留まり、放っておくと「頭寒足熱」の逆になってしまいます。そこで活躍するのが扇風機です。斜め上に向けて壁に当たると対流が起き、暖かい空気を反対側の天井から降りてくれます。

自分自身を暖かく

最後にお願したいのが、家だけでなく「自分自身を暖かくすること」です。たっさん服を着る、鍋料理で体を温めるなど、さまざま工夫によりエコで健康な冬を過ごしましょう。
 （NPO法人暮らしのエコをすすめる但馬の会）

20歳になる方へ

国民年金の案内が郵送されます

20歳になると、厚生年金等に参加している方を除き、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」「国民年金保険料納付案内書」「基礎年金番号通知書」などが郵送されますので確認してください。



将来、公的年金が受け取れないだけではない、税金に
見合う給付分も受け取

納付が難しいときの免除制度
保険料を納付せず、免除制度等も利用していない場合、

老後のためだけにない
国民年金は、年を取ったときの「老齢年金」だけではなく、「障害年金」も、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受け取れる「遺族年金」もあります。

あなたの将来を支えます
国民年金は20歳から60歳になるまでの人が加入し、保険料を納めて、みんなで支える制度です。国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。なお、加入者が受け取る基礎年金の2分の1は、国(税金)が負担しています。

納付猶予制度
学生でない50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。
※それぞれに要件があり、添付書類が必要な場合があります。詳しくは、国保・年金課、各振興局市民福祉課または豊岡年金事務所にお問い合わせください。


免除制度
学生でない方で、本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下の場合、保険料が全額または一部免除となります。
▽納付猶予制度
学生でない50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

れなくなりません。また、保険料の免除や納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されることになり、万一の時、障害年金を請求できます。保険料が納めにくいときは、未納で放置せず、手続きをしましょう。
なお、一部免除の承認を受けている期間については、一部納付の保険料を納付していることが必要です。
▽学生納付特例制度
学生は、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

年金についての相談
豊岡年金事務所年金相談窓口(要予約)
☎0570-0051-4890
(050)で始まる電話の方
☎03-6631-7521

一般的な年金相談
ねんきんダイヤル
☎0570-0051-1165
(050)で始まる電話の方
☎03-6700-1165


保険料納付は口座振替・前納がお得
国民年金保険料は、対象月の翌月末が納付期限になります。毎月納付以外にも、当月(1カ月)分、6カ月分、1年分、2年分を前払いする方法(前納)があります。前納制度は、保険料が割り引かれてお得です。口座振替による前納は、現金、クレジット納付に比べ割引額が多くなります。
詳しくは市ホームページで確認
《問合せ》日本年金機構豊岡年金事務所 ☎22-0948
国保・年金課 ☎21-9061または各振興局市民福祉課



今話題のNISA、iDeCoを活用した資産づくりの方法など、ライフステージに合わせたマネープランニングの大切さについて女性アドバイザーが丁寧に説明します。

▼申込み 1月9日(火)までに左の二次元コードから氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレス・無料一時保育希望の有無(1歳未満)の氏名・性別・年齢)を入力

《問合せ》ジェンダーギャップ対策室 ☎21-9004



1月17日(水)
午前10時30分~正午
WACCU TOYOOKA
学習室(アイティ4階)

女性のための「お金と未来」セミナー参加者の募集

