

「認知症相談センター」と「認知症カフェ」を活用してください

認知症は誰もがなる可能性がある

2040年には65歳以上の3人に一人が認知症もしくは軽度認知障害(MCI)※になるといわれており、誰でも認知症になる可能性があります。

※軽度認知障害(MCI)とは

軽い記憶障害がある状態で、認知症と健常な状態の「中間のような状態」です。この段階で適切に対応すれば、認知症への移行を予防・遅延させることが可能な場合があります。

気になることはありませんか？

- ☐物を置いた場所がわからなくなることがある
- ☐5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- ☐薬の飲み忘れが目立つようになった

早めの相談や受診が大切

早期発見・早期治療することで改善可能な場合があります。気になることがあれば、かかりつけ医や認知症相談センターにまず相談してください。

認知症相談センター

若年性認知症も含む認知症について相談できる身近な窓口です。地域包括支援センターがその役割を担っており、今後の生活について一緒に考え、支援していきます。受診の方法、サービスの利用、金銭管理などの権利擁護についても相談できます。

認知症カフェ

本人や家族、地域住民が気軽に参加でき、理解を深めたり、本人らしい暮らしを続けるための工夫を一緒に考えたりします。

情報交換をはじめとして、さまざまな活動をしています。ぜひ、参加ください。



地域包括支援センター一覧

地域	所在地	電話番号
豊岡	立野町12-12	☎24-2409
城崎・港	城崎町桃島1057-1	☎32-4599
竹野	竹野町須谷1478	☎47-1425
日高	日高町祢布891-2	☎42-0158
出石	出石町福住1302	☎52-7015
但東	但東町出合433-1	☎54-0515

キャンプ・バーベキューでの火災やケガに要注意

夏になるとキャンプやバーベキューなど屋外で火気を使用する機会が増えます。バーベキューは手軽で楽しい反面、火の扱いを誤ると火災や火傷などの事故につながる危険があります。実際に起きた事件事例から学び、安全対策への意識を高めましょう。《問合せ》豊岡消防署調査係☎24-8039

事件事例と注意点

- ▶風があるのでガスコンロの周りをブロックで囲んで使用していたら、ボンベが爆発した。
 - ▷ガスコンロの周囲を囲うと調理器具からの放射熱がこもり、ボンベが過熱されて爆発する恐れがあります。囲わずに使用してください。
- ▶大きな鉄板で調理するため、カセットコンロを2台並べて使用していたら、ボンベが爆発した。
 - ▷コンロを複数台並べて使用したり、コンロ全体を覆う大きな調理器具を使用した場合、調理器具からの放射熱によりボンベが爆発する恐れがあります。注意してください。
- ▶火力が弱くなったため、炭に消毒用アルコールを注いだところ、火柱が上がり衣服に着火して火傷した。
 - ▷消毒用アルコールは引火性が非常に高く、

引火すると炎が急激に広がるため、火の近くで使用しないでください。

- ▶使用済みの炭に水をかけて廃棄したところ、再び燃え出して火災になった。
 - ▷使用済みの炭は、水をかけるだけでは内部の火種が残っている場合があります。長時間バケツの水に浸すか、火消しつぼを使用し確実に消火してから廃棄してください。
- ▶着火剤を継ぎ足したところ、突然火が大きくなり火傷した。
 - ▷着火剤は非常に引火性が高く、継ぎ足すと火が急激に大きくなったり、火が飛び散ることがあるため、絶対に継ぎ足しはしないでください。



▲引火性が高いため、継ぎ足しは非常に危険です

納付が困難なときは

国民年金の免除・納付猶予制度を利用してください

国民年金は、20歳から60歳になるまで加入して保険料を納めることになっています。

収入の減少や失業などで保険料の納付が困難な場合、納付が免除される「申請免除」や納付が猶予される「納付猶予」の制度があります。納付が困難な方は手続きしてください。

《問合せ》 国保・年金課 ☎21-9061 または 各振興局市民福祉課

7月から令和8年度分の受付開始

▶対象者

失業・倒産・収入が少ないなどの理由で保険料の納付が困難な方(本人・配偶者・世帯主それぞれの該当年度の前年所得の審査あり)

▶申請方法

国保・年金課または各振興局市民福祉課にある申請書に記入して提出してください。

▶持参物

マイナンバーまたは基礎年金番号がわかるもの(失業などによる申請は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」などの写しを添付)

▶その他

免除の判定は所得で審査しますので、所得申告をしてください。

申請月の2年1カ月前の月分にさかのぼって免除申請をすることができます。失業など保険料を納付することが経済的に困難で、未納期間のある方は、早めに申請してください。

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、スマホなどでマイナポータルを利用した電子申請ができます。詳しくは市ホームページで確認してください。

市ホームページ▶



免除・猶予を受けた期間は追納できます

10年以内であればさかのぼって納付(追納)でき、納付した月分は、年金額に反映されます。

ただし、免除・猶予の承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納するときは、当時の保険料額に経過した期間に応じた額が加算されます。

納付状況		納付	申請免除 (全額・一部)	納付 猶予	未納
年金の種類					
障害・遺族基礎年金	納付要件を満たす納付済等期間となるか	○	○(注1)	○	×
	年金額に反映されるか	○	○(注1・2)	×	×

(注1) 一部免除は、一部納付保険料を納付していることが必要です。

(注2) 全額・一部免除を受けた期間は定額納付と比べて老齢基礎年金額は減額されます。

豊岡年金事務所からのお知らせ

▶受付時間(通常)

平日の午前8時30分～午後5時15分

▶時間延長日

週初の開所日の午後5時15分～7時

▶週末相談日

第2土曜日の午前9時30分～午後4時

▶持参物

▷マイナンバーまたは基礎年金番号の分かるもの

▷本人確認書類(運転免許証など)

▶その他

▷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他に、委任状と代理者の本人確認ができる運転免許証などが必要です。

▷受給相談・手続きの際は予約してください。

・来訪相談の予約受付専用電話 ☎0570-05-4890

・050で始まる電話の方 ☎03-6631-7521

《問合せ》

日本年金機構豊岡年金事務所 ☎22-0948