



# 国保

だより

KOKUHODAYORI

## 国保高齢受給者の一部負担割合が変わります

制度改正に伴い、4月から70歳までの被保険者の自己負担割合が変更になります。ただし、昭和19年4月1日生まれまでの方は、これまで通り「1割」に据え置かれます。(現役並み所得世帯は除く)

一部負担割合変更の対象となる方は、昭和19年4月2日以降にお生まれになった方で、70歳の誕生日の翌月(1日生まれの方はその月)から「2割」となります。

また、「1割」・「2割」いずれの場合でも、新たに国民健康保険高齢受給者証を郵送しますので、医療機関などに行かれる際は、該当月より保険証と合わせてご提示をお願いします。

◆問い合わせ先  
市民課 国保年金係  
(内線125・127)

《前期高齢者負担区分》  
一般、低所得Ⅰ、低所得Ⅱの方が1割または2割負担となります。

昭和19年4月1日までに生まれた方  
**1割**

70歳到達月の翌月(1日生まれの方は到達月)より1割  
3月下旬に国民健康保険高齢受給者証を郵送します

昭和19年4月2日以降に生まれた方  
**2割**

70歳到達月の翌月(1日生まれの方は到達月)より2割  
70歳到達月(1日生まれの方は到達月の前月)の下旬に国民健康保険高齢受給者証を郵送します

## 年金の納付忘れはありませんか

後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度は、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。

なお、後納制度が利用できる期限は平成27年9月30日までとなっています。お早めに申込みください。

### 納付書の使用期限にご注意

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限(平成26年3月31日)までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

### 後納制度の申込み・納付書の再々発行のお問い合わせは

国民年金保険料専用ダイヤル(ナビダイヤル)  
0570-011-050  
050から始まる電話でおかけになる場合は  
03-6731-2015  
<受付時間> 月曜日午前8:30～午後7:00  
火～金曜日午前8:30～午後5:15  
第2土曜日午前9:30～午後4:00

※お問合せの際は基礎年金番号がわかるものをご用意ください。  
※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。  
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

## 自殺予防に「笑い」を

### 健康づくりシリーズ



2月9日、えぼかで「自死予防」に関連している心の病について(特にうつ病)について知識を深める「笑って学ぼう」の健康づくり講演会が開かれました。福島県を中心に活動しているお笑いタレント集団「みちのくボンガード」のメンバー6人が出演し、コントを交えながら、うつ病と自死予防についてわかりやすく解説していました。

会場に訪れた約150人の皆さんは、笑いながら、自死予防について詳しく学んでいました。

### 3月は自殺対策強化月間

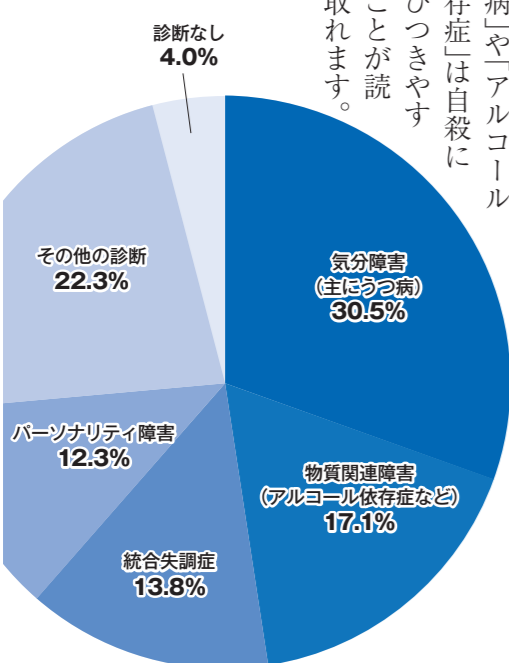
自殺と聞いて「自分とは関係のない話」と感じる人がいるのではないのでしょうか。しかし、全国の自殺者数は3万人を下回ったものの、未だに高い水準で推移しています。福島県でも平成10年以降14年連続して年間500人を超えている尊い命が失われています。自殺未遂者はさらに10倍はいるとされていますから、誰にとっても無関係とはいえない問題です。

### 自殺予防の十箇条

- 次のようなサインが数多く見られる場合はできるだけ早く専門機関への受診をすすめましょう。
- うつ病の症状を気にする
- 原因不明の身体の不調が続く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるものを失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂におよぶ

### 自殺と心の病気の関係

自殺者の大多数(9割以上)が自殺前に何らかの心の病気にかかっていたことが明らかになりました。なかでも「うつ病」や「アルコール依存症」は自殺に結びつきやすいことが読み取れます。



図：自殺と病歴の関係

## 本宮市心の健康づくり事業

電話相談「きぼうホットライン」  
相談して34-5560(みよこころマル)  
毎週水曜日午前10時～午後5時

対面相談  
場所：えぼか  
毎週水曜日午前10時～午後4時30分  
※事前にえぼか(63-2780)に予約してください。

◆問い合わせ先  
保健課(えぼか内) ☎63-2780

- 3月23日(日)に電話相談「休日きぼうホットライン」と対面相談窓口を開設します。
- 心の悩みや不安などがある方
- 家族や近所の人の性格や行動などが心配な方
- アルコールや薬物などで困っている方など
- 専門のスタッフが相談をお受けいたします。相談は無料。秘密は厳守します