

3月は自殺対策強化月間です

いのちのはぴすイッチ オン「みんなでいのちを支え合う取組」

市では、第2次しらおかはぴすイッチプラン(第1次自殺対策計画)を推進しています。「あなたにも出来る自殺予防のための行動」について知ってみませんか。

- 1 **気づき** (家族や身近な人の変化に気づいて、声をかけましょう)
- 2 **傾聴** (本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう)
- 3 **つなぎ** (一人で悩まずに早めに専門家に相談するように促しましょう)
- 4 **見守り** (温かく寄り添いながら、じっくり見守りましょう)

『あなたのそのひとことで救われる人がいます。そして、もしあなた自身が悩んでいたら一人で悩まず相談を。』

相談先

県立精神保健福祉センター

◎来所相談(電話予約制 平日午前9時～午後5時) ☎048(723)3333

◎電話相談「こころの電話」平日午前9時～午後5時 ☎048(723)1447

厚生労働省「こころの健康統一ダイヤル」平日午前9時～午後5時 ☎0570(064)556

埼玉いのちの電話

◎電話相談(24時間365日) ☎048(645)4343

問合せ 健康増進課成人保健担当 ☎0480(92)1201

人権それは愛

私たちに出来る「自殺」の防止について ～身近に悩みを抱えている人はいませんか～

新聞等においては、長く続く新型コロナウイルス感染症の影響で社会情勢が変化し、変わっていく生活環境や生活困窮等によりストレスや不安を抱える要因となり、自殺者数が増加傾向であると報じられています。

このような状況の中、私たちには身近で出来ることがあります。それは、一人一人が「ゲートキーパー」になることです。ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守り)が出来る人のことです。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、

支援することで自殺を防ぐことが出来るかもしれません。

そのためには、一人でも多くのかたが、ゲートキーパーとしての意識を持ち、専門的な知識がなくても、それぞれの立場で出来ることから進んで行動を起こしていくことがたいせつです。

新型コロナウイルス感染症の収束の兆しが見えない今だからこそ、一人一人がお互いを思いやる気持ちを持って行動することが何よりも大事なのではないでしょうか。まずは身近にいる人の変化に気づき、支え合っていく社会をみんなで目指していきましょう。

退職や配偶者の扶養から外れたときは国民年金の手続きが必要です

国内に住所を有する**20歳以上60歳未満のかたが退職**したときや厚生(共済)年金被保険者の扶養になっていた**20歳以上60歳未満の配偶者が扶養から外れた**ときは、国民年金第1号被保険者の届出を行い、国民年金保険料を納める必要があります。

手続き

持参するもの

- ・年金手帳または基礎年金番号通知書
- ・厚生年金等の喪失日が確認できるもの(厚生年金被保険者資格喪失証明書等)
- ・マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ・本人確認書類

1点でよいもの

運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、障害者手帳など

2点必要なもの

健康保険被保険者証、年金手帳など

保険料

月額16,610円(令和3年度)

※令和2年度は16,540円

免除制度

保険料を納めることが困難な場合、申請が承認されると保険料の納付が免除される制度があります。

問合せ・手続き

春日部年金事務所 ☎048(737)7112(代表)

市保険年金課国民年金担当 内線140・149