

塩谷郡市医師会リレーコラム
シリーズ「在宅医療」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第27回「人生100年時代を生きるために」

さくら市高齢課 高根 幸江

「人生100年時代」あちこちで耳にする機会が多くなりました。もし、あなたが心身に不安があるとき誰に相談しますか。

Aさんとの出会いは「旦那さんを看取り、ひとり暮らしをしている方がいます。転入された方なので県内に親戚の方はいません」との、訪問薬剤師の連絡から始まりました。

夫を自宅で介護していた時は、在宅医療・福祉サービスを利用して定期的にケアマネジャー、往診の医師、訪問看護師、薬剤師、訪問入浴などの方が関わっていました。

しかし、夫が亡くなり、介護で張り詰めていたものが切れたAさんの今後の不安や地域での孤立を心配され、訪問されていた薬剤師の方から市役所に連絡をいただきました。

私が地域包括支援センターの職員と訪問した時のAさんは「今まで夫に全てをお願いしていて、ひとりであることへの不安で家の玄関まで行っても、玄関の外に行く勇気がなかった」と話されました。

しかし、ひとり暮らしになったからこそ前に進まなくてはと少しずつ行動を起こすことにしたとのこと。

自分で「家の外に出て知り合いをつくる」という目標を立て、今では積極的に介護予防教室に参加されています。近所の方との交流もあり「ラインを始めたの」と、うれしそうに話されていました。

人生100年時代と言われる中、それぞれ大きな転機があるでしょう。もし、あなたが不安になるようなことがあれば、地域包括支援センター、かかりつけ医、行政、民生委員など、相談できる場所があります。

地域のみなさん、ご近所の方で何か不安そうにしている方がいれば、ぜひ相談できる場所があるということをお伝えあげてください。

住み慣れた地域でいつまでも生活していくために、地域のみなさんと専門職などでタッグを組んでいきましょう。

集団健康診査の追加実施について



申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

令和元年5月から現在までに、健康診査（集団健診・医療機関での健診・人間ドック・脳ドックなど）を受診されていない市民の方を対象に、健診（検診）を追加実施いたします。

ご自身の健康維持のためにも、ぜひこの機会にお申し込みください。

日にち／1月30日（木）

受付時間／8：00～10：30

場所／生涯学習館（矢板公民館南側）

申込方法／1月15日（水）までに、電話でお申し込みください。 ※年末年始、土日祝日を除く

- 内容／
- ・特定健診
 - ・30・35歳健診
 - ・胃がんリスク検診
 - ・大腸がん検診
 - ・骨粗しょう症検診
 - ・子宮がん検診
 - ・後期高齢者健診
 - ・胃がん検診
 - ・肺がん検診
 - ・前立腺がん検診
 - ・乳がん検診
 - ・肝炎ウイルス検査

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）※申し込み後に郵送します。
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

お気軽にご相談下さい。元気よくお伺いします!!
見積り無料!! お部屋やお庭の片付け/ご不用品(有価物)回収などお任せください!
お部屋もお庭も広くなったわ
キレイになって気分もスッキリ

関谷古物店 〒329-1574 矢板市乙畑1477 ☎0287-48-0288
産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号00900201695 古物商許可証 第411140000437号

国民年金
20歳になったら国民年金

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市市民課 ☎(43)1117
☎(43)5962

国民年金は、老後やいざという時の生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金のポイント

●将来の大きな支えになります

国民年金は、20～60歳までの方が加入し保険料を納める制度です。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。

●老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。

また、遺族年金は、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（「子のある配偶者」や「子」）が受け取ることができます。

Q1. 国民年金の加入は、いつ？どこで？

A1. 20歳になると、日本年金機構から国民年金に加入したことを知らせる通知が届きます。2週間程度経過してもその通知が届かない場合は、市民課での加入手続きをお願いします。

Q2. 毎月の保険料はいくら？

A2. 月額16,410円（2019年度）です。

Q3. 保険料を安くする方法はあるの？

A3. あります！前納制度や口座振替をご利用ください。これらをセットにすることでさらに割引になります。

Q4. 毎月16,410円は払えない。どうすればいいの？

A4. 国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。市民課や年金事務所にご相談ください。

マイキーIDの設定支援を行います

問い合わせ／市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイキーIDとは、マイナンバーカードのICチップ内に記録された電子証明書を活用し、ウェブ上で作成するマイナンバーとは別のIDのことです。

国は、消費税率引き上げに伴う需要平準化策（臨時・特例の措置）として、令和2年度に、民間キャッシュレス決済手段（〇〇ペイなど）に一定額の前払いなどをされた方に対し「マイナポイント」（プレミアムポイント）を国費で付与する予定としています。このポイントを取得するためには、マイナンバーカードを作成のうえ、マイキーIDを設定することが必要となります。

マイキーIDの設定には、マイナンバーカード、ICカードリーダーライター、パソコンなどが必要になるため、市ではご自身で設定ができない方のために、マイキーIDの設定支援を行っています。ご希望の方は市民課窓口までお越しください。

なお、マイナポイントの詳細については、現在、国において検討中です。

詳細が決まり次第、改めてお知らせします。



人権擁護委員が新たに委嘱されました

問い合わせ／総務課 ☎(43)1113

1月1日付けで、齋藤 兆正さん（新任）が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。



任期は、令和4年12月31日までの3年間です。

●人権擁護委員は次の方々です（1月1日現在）

- 櫻井 宣子さん（長井） 藤田 一夫さん（荒井）
- 伊藤 史展さん（上町） 岡本 美代子さん（末広町）
- 和氣 ちかさん（木幡） 富川 淳子さん（片岡）
- 桑野 厚さん（大槻） 齋藤 兆正さん（下伊佐野）

●人権擁護委員その活動と役割

人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的権利（生命、自由および幸福追求など）の権利が侵害されることのないように監視しています。

また、人権についての相談業務や人権擁護のためのPR活動をしています。

【人権相談】

日時／毎月第2火曜日 9：30～12：00
場所／市保健福祉センター2階 相談室