

9月は県自殺予防月間 9月10日は世界自殺予防デー

●詳しくは
健康福祉課課健康推進係(☎・内線1174)

■心のサイン 気持ちが落ち込む、イライラし怒りっぽくなる、

■体のサイン 肩こり、頭痛、腹痛、食欲がない、眠れない、めまい、耳鳴り、疲れやすい、など

■サインが出ます。 や心から「気付いて！」というサインが出ます。

受け続けるとサインが

ストレスを受け続けると、体が感じるプレッシャーのことです。ストレスという、嫌なこと、つらいことを連想しますが、うれしいこと、楽しいこともストレスの原因となるので、ストレスをなくすることはできないのです。

ストレスはなくせない

健康で生き生きと暮らすためには心の健康が大切です。心の病気で通院、入院している人は、国内で323万人(平成20年)、生涯を通じてみると、5人に1人がかかるともいわれています。

ストレス社会の現代、誰もが心の健康を損なう可能性があります。それを防ぐためには、普段からストレスとうまく付き合うことが大切です。

心の病気はすぐ身近に

表1 ストレスをためやすい思考

・○○べき思考 (「いい人であるべき」など)
・自分のせい思考 (「試合に負けたのは自分のせい」など)
・被害妄想 (悪い方向に考える。「きっとまた駄目」など)
・フィルタ思考 (悪いことばかりに目を向ける)

上手に付き合う方法は
①考え方を柔らかく、前向きにする

表1のような考え方は、思い通りにできなかったときに、自分を苦しめることになります。誰でも、できないことには敏感なものです。実際にできているところに目を向けたり、物事を

上手に付き合う方法は

やる気がなくなる、などストレスのサインに気付いたら休養を取ったり、誰かに相談したり、自分なりの解消法を試してみよう。

ド力食い、お酒で紛らわすのは、体と心を壊す可能性があるので控えましょう。

■リラックスする呼吸法(仰向けに寝ます)

1. おなかをへこませながら、口からゆっくり息を吐き、全身の力を抜く。
2. 下腹を膨らませるように鼻からゆっくり息を吸う。
3. 吸うときの2倍くらいの時間をかけて、ゆっくりと息を吐く(1分間に4回くらいを目安にゆっくりと行う)。

②リラクゼーション法
体がリラックスすると、心の緊張も取れやすくなります。



あなたならどう考えますか

早めのセルフヘルプを

困ったとき、つらいときには話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、自分の中で解決法が見つかることもあります。日頃から気軽に話せる相手を増やしておきましょう。

ただし、ストレスサインがいつまでも消えず続くときには、心の病気の可能性もあるので、かかりつけ医や専門医、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な人の中で、「あれっ、いつもと違うな?」と気が付いたら、「体調どう?」など声をかけて、話を聴くことも大切です。



仲間と笑うことや楽しい時間を過ごすこともストレス解消になります

国民年金保険料の後納 対象者へ通知しています

●詳しくは
市役所市民課国保年金係(☎・内線1132)

日本年金機構では、国民年金保険料の後納制度の対象者に対して、順次「国民年金保険料の納付可能期間延長のお知らせ」を送付しています。

保険料後納できます

国民年金保険料は、納期限から2年を経過した場合、時効によって納付することができなくなりますが、平成24年10月1日から27年9月30日までの間に限り、厚生労働大臣の承認を受けたうえで、時効により納付できなかった期間の保険料を納付することが可能になりました。

過去10年間で対象に

後納制度は、過去10年以内の未納保険料が対象です。

表1 24年度中に後納する場合の1カ月分の保険料額 (単位: 円)

対象年度	当時の保険料額(A)	政令で定める加算額(B)	後納保険料で納める金額(A)+(B)
14年度	13,300	1,640	14,940
15年度	13,300	1,420	14,720
16年度	13,300	1,210	14,510
17年度	13,580	980	14,560
18年度	13,860	750	14,610
19年度	14,100	540	14,640
20年度	14,410	350	14,760
21年度	14,660	180	14,840
22年度	15,100	0	15,100

なお、老齢基礎年金の受給権を有しておらず、未納期間を有する人が対象となります(繰上受給者は除く)。また、納付は、後納可能な期間のうち、最も古い分からとし、過去3年度以前の保険料には加算額が付き(表1参照)。

受給資格取得も可能
制度を利用することにより、将来受け取る年金額を増やしたり、受給資格(納付済期間25年以上など)を得られたりする可能性があります。制度の利用には、申込書の提出が必要です。

詳しくは、盛岡年金事務所(☎019・623・6211)または市役所市民課国保年金係(☎・内線1132)まで。

安心な老後を送るため 農業者年金に加入しよう

●詳しくは
市農業委員会事務局農業振興係(☎・内線1283)

■農業者年金の受取額(試算)

加入年齢	納付期間	性別	受取額(年額)
20歳	40年	男	75.4万円
		女	65.1万円
30歳	30年	男	51.6万円
		女	44.5万円
40歳	20年	男	31.4万円
		女	27.1万円
50歳	10年	男	14.4万円
		女	12.4万円

※65歳からの年金額です。この試算は、通常加入で保険料月額2万円で加入し、65歳までの運用利回りが2.00%、65歳以降の予定利率が1.35%となった場合のもので、平均余命などの違いで、受取額は男女で異なります。

農業者年金は、農業に従事する皆さんの老後の生活をサポートする年金制度です。将来に備えて加入しませんか。

加入するための要件
次の全ての項目に該当する場合、農地を持っていない農業者や家族従事者でも加入できます。

①60歳未満
②保険料の免除を受けていない国民年金第1号被保険者
③年間60日以上農業に従事

保険料は自由に選択

保険料は積立方式です。月額2万円から6万7千円まで1000円単位で自由に選択できます。

終身年金で補償付き

年金は、生涯支給されます。加入者が、80歳前に亡くなった場合、現在価値に相当する額を、死亡一時金として遺族が受け取ることができます。

農業担い手に補助も
認定農業者や青色申告者など、農業の担い手として一定の要件を満たす人は、保険料の国庫補助を受けることができます。

税の優遇措置も適用

支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。また、受け取る年金も控除適用になります。