

市税などの納付案内を26年度も継続して実施

市は、26年度も引き続き、「八幡平市税等納付案内センター」を民間事業者に委託して行います。

同センターは、市税などの納期限が過ぎても、納付が確認できない方に対して、納付の勧奨や納税相談案内などを行うことを目的としており、民間のオペレーターが電話をお掛けします。

■対象となる税金など 市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、法人市民税、入湯税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、市営住宅使用料、上下水道使用料、公共下水道事業受益者負担金、特定環境保全公共下水道事業受益者分担金、農業集落排水事業分担金、個別浄化槽事業分担金、学校給食費

■時間 月曜から金曜日の午前10時15分から午後7時まで。また、土・日曜日(1カ月に各1日、計2日)の午前8時半から午後5時15分まで(年末年始、祝日を除く)

●詳しくは 税務課収納管理係 ☎・内線1256、1257

不審な電話にご注意を

「八幡平市税等納付案内センター」では、市税などの納期が過ぎていることをお知らせし、早期納付のお願いを行うもので、こちらから口座を指定して振り込みを指示するような案内はしません。

もし、不審と思われる電話がありましたら、市役所税務課へお問い合わせください。

郵便局・ゆうちょ銀行用納付書の発送

市内在住の方で、近くに金融機関がないなど、郵便局・ゆうちょ銀行から納付したい事情がある際、ご連絡をいただければ、郵便局・ゆうちょ銀行で納付ができる納付書をお送りします。

■対象となる税金 市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

また、口座振替による納付もできます。口座振替の手続きをすると、納め忘れもなく、便利になりますので、口座振替の手続きをお勧めします。

地域包括支援センター 非常勤職員募集します

市地域包括支援センターでは、次のとおり非常勤職員を1人募集します。

- 職種 介護支援専門員または看護師
 - 応募資格 介護支援専門員資格または看護師免許を持っている方
 - 業務内容 ケアプラン作成、介護予防教室の運動指導、健康相談など
 - 任用期間 平成26年4月1日から27年3月31日まで(1年以内での任用)
 - 勤務日 月曜日から金曜日まで(週5日)
 - 勤務時間 午前9時15分から午後4時まで(勤務時間5時間45分、休憩1時間)
 - 給与 月額143,700円 ※通勤距離が2km以上の場合、通勤手当を別途支給
 - 勤務場所 市地域包括支援センター(市役所健康福祉課内)
 - 応募方法 履歴書、登録申込書を同センターへ郵送または直接提出してください。
 - 応募期限 3月20日(木) ※当日消印有効
- 詳しくは、健康福祉課包括支援センター係 ☎・内線1184)まで。

70歳を迎える方の一部負担割合が変わります

70歳から74歳の方が医療機関で支払う窓口負担は、法律上2割となっていますが、現在、特例措置によって1割負担となっています。

この特例措置が、26年度から見直されることになり、窓口負担が2割となります。見直しに当たっては、生活に大きな影響が生じることのないよう、下記のとおり実施します(現在、70、71、72、73、74歳の方は、変更なし)。

■平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎える方 = 4月以降の窓口負担は1割です。 ※1

■平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方 = 70歳の誕生月の翌月(ただし、各月1日が誕生日の方はその月)の診療分から、窓口負担が2割になります。 ※1

例：4月2日から5月1日までに70歳の誕生日を迎える方は、5月の診療から2割負担

※1 一定の所得がある方は、3割負担
なお、69歳までに比べて、毎月の負担上限額は下がります。上限額を越えた医療費は、申請によって払い戻されます(高額療養費制度)。
詳しくは、市民課国保年金係 ☎・内線1135)まで。



9月の県自殺防止月間での呼び掛け
昨年3月の自殺対策強化月間で活動をPR

国では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を『自殺対策強化月間』と定め、重点的に広報活動を行うなど、予防対策を強化しています。
【市の取り組み】
■自殺予防普及キャンペーン
市は、市保健推進員協議会の協力の下、9月の県自殺防止月間と3月の自殺対策強化月間に、市内店舗などで呼び掛けを実施しています。

3月は自殺対策強化月間

●詳しくは健康福祉課健康推進係 ☎・内線1176

■ゲートキーパー養成研修
昨年11月8日、市保健推進員を対象に、ゲートキーパー養成研修を実施。悩みを持つ人、ゲートキーパーの2役を演じ、声の掛け方や話の聴き方を学びました。
研修を受けた保健推進員からは、「ついつい叱咤激励してしまう。話を最後まで聞いてあげればいいんだけど、腰を折ってしまい、本音を聞き出せないこともあった。相談できる人としていない人がいると思う。相

ゲートキーパーとは？
悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
■ゲートキーパーの役割
①気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける
②傾聴 本人の気持ちに尊重し、耳を傾ける
③つなぎ 早めに相談するよう促す
④見守り 温かく寄り添いながらじっくり見守る



市保健推進員のゲートキーパー研修

談したいと思われるように保健推進員の質を高めたと思った」という感想が出されました。
【自殺予防の十カ条】
次に示すサインが数多く当てはまる場合は、その人に自殺の危険が迫っています。サインに気付いたら、早めに医療機関や相談機関につなげましょう。

1. うつ病の症状に気を付ける(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)。
2. 原因不明の身体の不調が続く。
3. 酒量が増す。
4. 安全や健康が保てない。

5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
6. 職場や家庭でサポートが得られない。
7. 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う。
8. 重症の身体の病気にかかる。
9. 自殺を口にする。
10. 自殺未遂におよぶ。(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」から)

- 相談窓口の電話番号や受付時間など(年末年始と祝日は除く)
- ▼市役所健康福祉課 ☎76・2111) 月曜日から金曜日の午前8時半から午後5時まで
- ▼自殺予防電話相談「こころほっとライン」 ☎080・6012・5560) 月曜日から金曜日の午前9時から午後4時まで
- ▼こころの健康相談「県精神保健福祉センター」 ☎0570・064・556) 月曜日から金曜日の午前9時から午後4時半まで
- ▼盛岡いのちの電話 ☎019・654・7575) 月曜日から土曜日の正午から午後9時まで、日曜日の正午から午後6時まで