

国保年金課からお知らせ 国民年金保険料の追納を おすすめします

国民年金保険料の免除または納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べて、将来受け取ることができる年金額が少なくなります。

また、納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給資格期間として計算されますが、受け取ることができる年金金額には反映されません。

将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めること(追納)ができます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

持申請書、マイナンバーが分かるもの、本人確認ができる書類

申直接、左記へ申し込み。

他・申請後に発行された納付書での支払いに限りません。□座振替やクレジットカードでの支払いはできません。□郵送での申請も可能です。□市役所では申請できません。

問日本年金機構草津年金事務所

TEL (567) 22200
 FAX (562) 9638



ホームページ

9月10日(土)～16日(金)は 自殺予防週間

自殺の原因は、健康問題・生活問題・家庭問題などが複雑に関係していることが多く、自殺は当事者だけの問題ではありません。身近な人に左記の項目のような様子が見られる場合は、左記の相談窓口にご相談してください。

- 不眠がちになる
- 投げやりな態度が目立つ
- これまで関心のあったことに対して興味を失う
- 注意が集中できなくなる
- 飲酒量が増える
- 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
- 本人にとって価値のあるものを失った
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 自殺を口にする

悩みのある人に気付き、見守る人のことをゲートキーパーと言います。ゲートキーパーに関する動画を市公式YouTubeに掲載していますので、ぜひご覧ください。

・すこやか生活課

TEL (581) 02001
 FAX (581) 16288

・滋賀県自殺予防電話相談(午前9時～午後9時。年末年始を除く)
 TEL (566) 4326



ゲートキーパー



相談窓口

9月はがん征圧月間 がん検診を受けましょう

がんは、今や2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などで、がんになりにくくすることはできますが、完全に予防することはできません。検診で早期発見・早期治療に努めましょう。市では胃がん・乳がん・子宮頸がん・肺がん・大腸がん検診を実施しています。定期的に検診を受けましょう。詳しくは、市ホームページまたはすこやかセンターだよりをご覧ください。

TEL (581) 02001
 FAX (581) 16288



ホームページ

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

1に運動 毎日10分の運動をプラス
 今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく運動をしましょう。家で簡単に実践できる体操プログラムもあります。



10分プラスストレッチ
 超リフレッシュ体操

2に食事 栄養バランスのとれた食事の考え
 栄養バランスのとれた食事をとる秘訣は、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえることです。また、一日のエネルギー(カロリー)摂取量を意識して、とりすぎないことも大切です。栄養バランスの取れた食事を中心とした食生活は、健康な心身の保持増進のために欠かせません。しっかり禁煙 禁煙して健康を取り戻そう

たばこには、約4,000種類以上の有害物質が含まれ、健康に害を及ぼします。また、たばこを吸わない人がたばこの煙を吸う受動喫煙が原因となり、肺

がんや心筋梗塞などを発症するケースもあります。自分と周りの人の健康のためにも、禁煙にチャレンジしましょう。

すこやかセンターだより17頁には市内禁煙外来実施医療機関を掲載しています。

問すこやか生活課

TEL (581) 02001
 FAX (581) 16288

長寿政策課からお知らせ 成年後見制度に関する 出張相談会

「障害のある子や高齢の親の財産管理が心配」、「成年後見制度について知りたい」などの相談をお受けします。

時 9月20日(火)午後1時30分～4時

所 すこやかセンター講習室

対 守山市・野洲市・草津市・栗東市在住の人および家族、支援者など

¥無料

他・予約不要・秘密厳守

・手話通訳が必要な人は事前
 に連絡要

問成年後見センターもだま

TEL (598) 0246
 FAX (598) 0888