

## 大切な人のところを守るために

国は毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。  
「誰も自殺に追い込まれることのない社会」へ。身近な人の違和感。それは悩みを抱えているサインかもしれません。心配する気持ちを伝え、耳を傾け、温かく見守る。互いに支え合う気持ちを持つことで守れる暮らしと命があります。



**3月は自殺対策強化月間**  
日本における2020年の自殺者数は、コロナ禍で11年ぶりに増加し、2万人を上回りました。  
新型コロナウイルス感染症の流行も、こころの健康に大きな影響を与えています。予測できない事態が続くことで、いつもよりストレスを抱えやすく、こころが不安定になりやすい状況です。このような状況下で身に つまされるような事件や災害などの報道に触れることで、ますます不安が大きくなったりこころが揺さぶられたりすることもあります。  
自殺の多くは、いくつかの原因が連鎖して起こります。精神的・身体的な病気やうつだけでなく、経済・生活問題、育児や介護疲れ、いじめや学業不振、孤立などのさまざまな問題があると言われています。

このように自殺のきっかけは、「誰にでも起こりうる出来事」なのです。つらい出来事が起こったら、自分では何から手を付けたらいいのかわからない状況に陥ってしまいがちです。連鎖で身動きが取れなくなる前に、周囲の誰かにSOSを出しましょう。  
誰かに相談して力を借りることで、解決できることもたくさんあります。  
**ひとりでも抱え込まないで**  
悩みや不安な気持ちは誰にでも起こりうるものです。「恥ずかしい、迷惑をかけたくない」「誰にも分かってもらえない」と抱え込んでいませんか？自分の気持ちを聞いてもらうことでこころが軽くなることもあります。  
**勇気を出して相談してみよう**  
つらい時は、誰かに自分の思いを打ち明けてみましょう。身近な人に話すことができなくても、さまざまな相談窓口があり、

相談窓口一覧		
こころの健康相談統一ダイヤル	かけた所在地の「心の健康相談」等の公的機関に接続	0570-064-556
#いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)	専門の相談員が対応	0120-061-338
よりそいホットライン	24時間対応	0120-279-338
宮崎いのちの電話	火木土 18:00～翌4:00 日水金 21:00～翌4:00	0570-783-556
チャイルドライン (NPO 法人チャイルドライン支援センター)	18歳までの子どもが対象 毎週月～土 16時～21時	0120-99-7777
10代20代の女の子専用 (NPO 法人 BOND プロジェクト)	月水木金土 10時～22時 (受付: 21時30分まで)	LINE
	月土 18時～21時 水日 14時～19時	070-6648-8318
高千穂町保健福祉総合センターげんき荘 こころの相談電話(保健師直通) 0982-72-7117		

きっとあなたをサポートしてくれます。相談することで、「こころが軽くなる」、「自分を客観視できる」、「解決法に気づくことができる」といったメリットがあります。相談する勇気は、こころ穏やかに生きるために必要な力なのです。  
**あなたはひとりじゃない**  
身近な人には相談しづらくても、あなたの話を受け止めて力になってくれる人が必ずいます。こころの不調を感じたら、我慢しないでこころの相談窓口を利用しましょう。



## 国民年金の手続きを忘れずに!

3月から4月にかけて、異動の多くなる季節。退職後に厚生年金保険の適用事業所に再就職する場合を除き、20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入するための手続きが必要です。また、在学期間中に保険料の猶予制度を利用していた方は、就職してから追納をおすすめします。

### 20歳以上60歳未満の方

#### ■退職したとき

勤務先を退職した場合は、国民年金に加入するための手続きが必要です。また退職した人に扶養されていた配偶者についても同様に国民年金の手続きが必要となります。

国民年金保険料は月額16,590円(令和4年度)です。失業で納付が困難な方は、保険料免除・猶予制度がありますのでご相談ください。

### 60歳以上の方

#### ■60歳以上で加入したいとき

60歳以上65歳未満で、老齢給付の受給資格期間が

不足しているか、満額の老齢基礎年金が受けられない場合は、国民年金の任意加入被保険者となることができます。

### 学生納付特例の承認を受けられている方

#### ■就職して保険料猶予分を納付したいとき

在学期間中に学生納付特例制度で保険料を猶予されていた方は、就職されてから「追納」をおすすめします。

学生納付特例の承認を受け期間は10年以内ならさかのぼって保険料を納めることができます。ただし、3年度目以降は当時の保険料に加算金がつき高くなりますので、早めの手続きをお願いします。

**お便り  
ありがとうございます**

広報係にお寄せいただいたお便りの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

狂犬病予防注射の際、駐車場に糞があったりしてよい感じがしないため、田畑等に場所を変更してほしい。  
(ペンネームねこちゃんママ・60代)

**町民生活課より**  
貴重なご意見ありがとうございます。  
注射の会場は各地区においてさまざまな場所で行っています。犬を連れてくる際、ほとんどの方が車に乗せて来られるため、どうしても車が止められるスペースが必要となります。ご提案いただいた農地や原野等で実施となると、近くに十分な駐車スペースの確保が難しくなると考えられますので、今のところ変更は考えておりません。ご意見いただいた糞尿の始末につきましては、飼い主さまの責任でありますので、今後、注意喚起を行いながら予防注射を行って参りますので、ご理解とご協力をいただきたいと思います。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便

延岡局承認

562

差出有効期限  
令和5年1月19日  
日まで

高千穂町役場  
企画観光課 行

ご住所

電話番号 ( ) -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます