

# 保健だより

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

## 大切ないのちを守るために

国は毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。  
日本における令和4年の自殺者数は21,881人で、男性は13年ぶりに増加し、女性は3年連続の増加で、男性の自殺者数は女性の約2倍となっています。  
また、そのうち小中高生の自殺者数は514人で過去最多となりました。



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

## 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。

### 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16,520円（令和5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。

### 町の自殺の現状と取り組み

自殺はさまざまな問題が複雑に絡み合って重なり合った場合、最も深刻化した時に起きると思われています。  
原因がさまざまであることから「誰にでも起こりうる出来事」といえます。

本町の平成29年～令和3年の5年間の自殺者数は男性7名、女性5名の合計12名となっています。自殺死亡率の5年間平均は全国や県よりも高い状況が続いていますが、以前よりもその差は小さくなってきています。

本町では、これまでさまざまな自殺対策事業に取り組んできましたが、本年度「第二次いのちを支える高千穂町自殺対策行動計画」を策定し、令和6年4月からはこの計画を基に事業展開をしていく予定です。

「誰も自殺に追い込まれることのない高千穂町」を目指します。

### 意!! こんな様子が続いたら要注意!!

- ◎自分の症状
- ・気分が落ち込みやすい
- ・イライラして落ち着かない
- ・なかなか眠れない

### 体調不良が続く 何にも興味を持てない など

◎周囲の人の症状

- ・表情が暗い
- ・口数が減った
- ・体調不良の訴えが多い
- ・遅刻・早退・欠勤が増えた
- ・周囲との交流を避けるようになった など

※10日～2週間以上続く場合はSOSのサインかもしれません。

### 周囲の人ができごと

まずは、声をかけましょう。「あれ？いつもと様子が違うな。」と思ったら声をかけてください。悩みや心配事があっても周囲に相談できず、一人で抱え込む人もいます。

「どうしたの？」「大丈夫？」と声をかけ、話してくれたらゆっくり話を聴きましょう。

そして、必要に応じて悩み解決のために専門機関への相談を勧めましょう。

### 「話を聴くポイント」

- ・相手の気持ちに寄り添い、受け止める
- ・ねがりの言葉をかける
- ・否定・批判をしない
- ・一方的に説得したり、単に励ましたりしない

## 林業退職金共済制度のご案内

働く方への贈り物

# 林退共

林退共は林業界で働かれる方のための国が作った「退職金制度」です

優秀な人材を確保するために、「林退共」の退職金制度に加入しましょう。

定年後、再雇用された場合、中退共制度からの通算も可能です。一人親方も加入できます。

共済手帳をお持ちの皆様へ  
▶事業所が変わるときは手帳を忘れずに受け取りましょう!  
▶林業界から引退したら、忘れずに退職金を請求しましょう!

独立行政法人 勤労者退職金共済機構  
林業退職金共済事業本部  
〒170-8055 東京都豊島区東池袋 1-24-1 ニッセイ共同ビル TEL.03-6731-2889 FAX.03-6731-2890 https://www.rintai-kyo.taisyokukin.go.jp/

### 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 木 6:00 ~ 24:00 木以外 00:00 ~ 24:00 (24時間) ※木曜 06:00 ~ 水曜 24:00 までは連続対応	0120-061-338
宮崎いのちの電話	日月水金 21:00 ~ 翌 4:00 火木土 18:00 ~ 翌 4:00	0570-783-556 0985-89-4343
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 平日 8:45 ~ 17:15	0982-72-7117

心配していることや話したことが感謝を伝える

ひとりでも抱え込まないで

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、きっとあなたをサポートしてくれます。

相談することによって「こころが軽くなる」「自分を客観視できる」「自分だけでは見えなかった解決法に気づくことができる」などのメリットがあります。

こころの不調を感じたら、まずは誰かに話してみませんか？相談する勇気は、こころ穏やかに生きるために必要な力です。

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  
766  
差出有効期限 令和6年12月31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