

健康

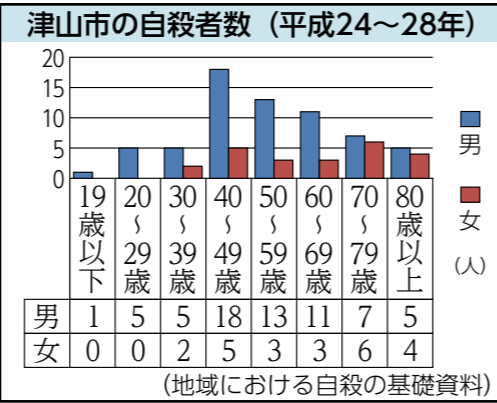
### 3月は自殺対策強化月間

岡健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069、美作保健所(椿高下) ☎23-0145、岡山いのちの電話協会(岡山市) ☎086-245-4343

全国では平成28年に2万1,897人が、津山市では平成24~28年に88人が、自ら大切な命を亡くされています。自殺に至る理由の多くは、経済的な問題や人間関係の悪化、病気による身体的な痛みなどによるもので、「追い込まれた末の死」といわれています。

誰もが心の健康を損なう可能性があります。一人ひとりが、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る「ゲートキーパー」であることを意識し、掛け替えのない命を大切にしましょう。

悩みやストレス、症状などがつらいときは、一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。人と話すことで安心できたり、自分では気付かなかった解決策を見つけたりすることができます。



#### 自殺予防セミナー

**とき** 3月24日(土)午後1時30分~3時30分  
**ところ** グリーンヒルズ津山リージョンセンター(大田)  
**演題** 心通うコミュニケーション~言い伝え方で変わる人間関係~  
**講師** 中野満知子さん(アサーティブジャパン認定講師)  
**申し込み** 不要

#### わかちあいの会

大切な人を自死(自殺)で亡くした人同士が語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合い、共に支え合うことを目的とした会です。  
**とき** 3月8日(木) 午後1時30分~3時  
**ところ** 美作保健所  
**申し込み** 不要



下水道

### 下水道事業・農業集落排水事業が公営企業会計に移行

岡下水道課(市役所6階) ☎32-2100

市の下水道事業と農業集落排水事業は、平成30年4月1日から、地方公営企業法の財務規定などを適用し、公営企業会計に移行します。この2つの事業を公営企業会計にして、経営状況を明らかにすることで、独立採算性を高めることを目的としています。

この2つの事業ですでに取得している資産と負債を数値化して管理し、適正で継続性のある健全な経営を目指します。

下水道使用料の定期的な見直しも必要となり、市民の皆さんの生活にも影響します。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



情報

### メディアリテラシーを身につけましょう

岡津山男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山5階) ☎31-2533

メディアリテラシーとは、情報の本質を読み解き、評価・識別して活用する能力のことです。

情報社会といわれる現代において、その膨大な情報の中には、虚偽のニュースや犯罪の誘引、固定観念の押し付けなど、負の要素も含まれています。そのような情報を無意識のうちに受け取り続けると、誤った知識や偏った考え方を抱えてしまう可能性があります。

例えば、テレビのドラマなどで、夜遅くまで働く夫と家で家事や育児をする妻の場面を見たことはありませんか。これは「男性は外で仕事、女性は家庭」という性別ごとの役割分担の意識を助長するものともいえます。情報を受け取る側も、情報を発信する側も、メディアリテラシーを高め、本質が何であるかを常に考えていくことが大切です。

国保

### 平成30年4月から国民健康保険の制度が変わります

岡保険年金課国民健康保険係(市役所1階9番窓口) ☎32-2071

平成30年4月から、国民健康保険制度の運営を県と市町村が共同で行うようになります。

**【県の役割】** 岡山県内の市町村の国民健康保険の財政運営の責任主体となります。  
 ・運営方針(県内の統一的な方針)の策定  
 ・県全体での国保の財政運営 など

**【市の役割】** これまでどおり、加入者(被保険者)の皆さんに直接関係する事業を行います。  
 ・保険証の発行や各種申請の受付  
 ・保険料の決定、賦課、徴収  
 ・特定健診や特定保健指導の実施 など

**Q. 県内で転居したときの高額療養費の算定はどうなるの?**

**A.** これまで、市町村の間で引越しなどを行った場合、加入する国民健康保険が変わるため、高額療養費の多数該当(12カ月以内に高額療養費の支給が4回以上ある場合に自己負担限度額が下がる仕組み)の回数は通算されていませんでした。今回の制度改正により、平成30年4月以降に県内の市町村で引越しなどを行った場合でも、回数を通算して算定することになります。

**Q. 今、持っている保険証や限度額適用認定証はそのまま使えるの?**

**A.** はい、使えます。被保険者の番号などは変わりませんので、今までどおり使用できます。

**Q. 他の市町村の窓口でもいろいろな手続きができるの?**

**A.** いいえ、できません。保険証の再発行や高額療養費の申請など、津山市に住民票がある人の手続きは、津山市役所本庁舎または各支所・出張所でお願います。

年金

### 国民年金保険料 学生納付特例制度

岡保険年金課国民年金係(市役所1階7番窓口) ☎32-2072、各支所・出張所担当課

所得が一定額以下の学生が申請することで、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。申請時点から2年1カ月前までさかのぼった期間の申請もできます。

**対象** 大学などに在学する20歳以上で、前年所得が118万円以下の人

**申請に必要な物** ①学生証(両面の写し)または在学証明書②年金手帳③印鑑④職場を退職後に学生になった人は離職票または雇用保険受給資格者証

**承認期間** 4月から翌年3月  
 ※すでに申請済みで、平成30年度も在学予定の人には、4月中に日本年金機構から再申請のはがきが届きます。学生納付特例の適用を引き続き希望する場合は、必要事項を記入して返送してください



国保

### 国民健康保険 加入・脱退の届け出

岡保険年金課国民健康保険係 ☎32-2071 各支所・出張所担当課

退職や扶養から外れるなど、職場の健康保険を脱退したときや、他の健康保険に加入したときには、国保への届け出が必要です。

**届け出に必要なものは?**

- 世帯主の印鑑(スタンプ印不可)
- 個人番号(マイナンバー)が分かるもの  
・マイナンバーカード  
・個人番号通知カードなどと運転免許証などの顔写真付きの身分証明書
- 資格喪失証明書など健康保険をやめた日付が分かるもの(国保への加入の場合)
- 国保の保険証と新しくできた保険証(国保を脱退する場合)

**届け出が遅れると...**

さかのぼって保険料を納めることになったり、医療費をいったん全額負担することになったりします。家族や代理人でも手続き可能です。必ず早めに手続きをしてください。