

年金は世代と世代の支え合いの制度

問市民窓口課（市役所1階7番窓口） ☎ 32-2072

国民年金制度は、歳を重ねた時、病気や事故で障害が残った時、家族の働き手が亡くなった時、働く世代で支える社会保障の仕組みです。

国民年金は、日本に住む20～59歳のすべての人が保険料を納め、生涯を通じた保障を実現します。

国民年金の種類

種類	支給要件
老齢	保険料を納めた期間と免除された期間などが120カ月以上ある人が、65歳になった
障害	年金に加入する人が病気やけがで障害の状態になった
遺族	年金に加入する人が亡くなった（*1）

*1 満18歳になった日以降の最初の3月31日までの間にある子（障害者は20歳未満）がいる場合、配偶者や子に支給

納付方法

区分	支給要件	納付方法
第1号	自営業、農業従事者、学生、無職の人など	本人が口座振替などで納付（免除や猶予制度あり）
第2号	会社員、公務員（*2）	給与から天引き
第3号	第2号被保険者に扶養されている配偶者（*2）	加入する年金制度が負担

*2 退職した時や、配偶者の扶養でなくなった時は、第1号被保険者に変更手続きが必要

年金相談受付中

年金の受給相談や年金請求手続きを、事前予約で受け付けています。基礎年金番号が分かるものを準備し、電話してください。

※老齢年金の請求書（緑色の封筒）が届いた人を対象に、インターネットによる予約申し込みを受け付けています

※詳しくは、請求書に同封のチラシをご確認ください

問津山年金事務所（田町）
☎ 31-2360

ご協力ください 柔道整復療養費の適正化

問医療保険課国民健康保険係（市役所1階9番窓口） ☎ 32-2071

接骨院では、健康保険が使える場合と使えない場合（全額自己負担）があります。

保険が使える場合

- 外傷性が明らかで、肉離れなど
- ※骨折や脱臼は、応急手当を除き、医師の同意が必要

保険が使えない場合

- 医師の同意がない骨折・脱臼の施術
- 単なる肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善が見られない長期の施術
- 病院、診療所などで同じ傷病を治療中のもの
- 労災保険適用となる仕事や通勤途中での負傷

交通事故などが原因の治療は届け出を

問医療保険課国民健康保険係 ☎ 32-2071、高齢者医療係 ☎ 32-2073

交通事故など、相手の行為が原因で治療を受けた場合、治療費は加害者と被害者が、過失割合で負担します。健康保険証を使って治療を受けた時は、必ず届け出てください。

届け出が必要な例

- 相手がいる交通事故
- 自損事故で同乗者がけがをした時
- けんかなどによるけが

届出先 国民健康保険・後期高齢者医療保険＝医療保険課（市役所1階8・9番窓口）、各支所・出張所、その他の健康保険＝加入している健康保険の窓口

持ってくるもの 健康保険証、印鑑、交通事故証明書など

子育て情報

ファミ・サポ・相談支援・相談窓口・おやとおやの会

ファミ・サポ会員募集

津山ファミリー・サポート・センター（ファミ・サポ）は、子育てを手伝ってほしい「依頼会員」と、手伝う「提供会員」が助け合う、有償のボランティア組織です。どちらも兼ねる両方会員もいます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- 対象 ①依頼会員＝0歳～小学6年生の子どもがいる家庭で、子育てを手伝ってほしい人
②提供会員＝健康で子育てを応援したい人
③両方会員＝依頼会員と提供会員の両方を兼ねる人

利用料金 基本時間（平日午前7時～午後7時）＝1時間当たり500円、基本時間以外＝1時間当たり700円（その他、ガソリン代など実費が必要な場合あり）

※活動中の事故に備えて、センターで補償保険に加入しています

問津山ファミリー・サポート・センター（津山男女共同参画センター「さん・さん」内：アルネ・津山5階） ☎ 31-8753

援助内容

- 保育施設などへの送迎
- 学校の放課後や児童クラブ終了後の子どもの送迎・預かり
- 親の通院・急用時の預かりなど

相談支援 お気軽にご相談ください

妊娠期から子育て期にわたるまで切れ目なく支援するため、専任の母子保健コーディネーターが妊娠や出産、子育てに関するさまざまな不安や悩みへの継続的な相談支援を行っています。

「出産後、体調が優れない」「子育てに悩んでいる」など、一人ひとりの要望に合わせ、保健師や関係機関と協力して支援します。

問健康増進課 ☎ 32-2069

相談例

- 保健師や助産師などの訪問
- 授乳や育児などの相談
- 支援機関やサービスの紹介など

相談窓口 専門の相談員が話を聞きます

◆子育て相談窓口

とき 平日午前9時30分～午後5時

ところ こども子育て相談室（津山すこやか・こどもセンター内）

内容 児童虐待、しつけ、非行、いじめ、不登校、障害など子育てに関すること全般

問こども子育て相談室 ☎ 32-7027

◆津山市教育電話相談

とき 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日午後1時15分～5時15分

内容 小・中学校の児童生徒と保護者が持つ悩みや不安など

※面談による相談も受け付けています

問学校教育課（市役所4階） ☎ 32-2124

おやとおやの会（新規） 子育ての悩みなど共有してみませんか

小学校への行きづらさを感じている子どもを持つ保護者同士で語り合う会です。スクールカウンセラーやソーシャルワーカー、鶴山塾職員も一緒に参加します。会話や参加者の情報は外部に伝わりません。

とき ①9月27日（金）、令和7年1月31日（金）午後7時～9時

②10月4日（金）、令和7年1月24日（金）午前10時～正午

ところ ①津山東公民館（川崎）②中央児童館（山北）

対象 ①小学4～6年生の保護者②小学1～3年生の保護者

申込方法 専用申込フォームから申し込む

問学校教育課 ☎ 32-2124

