

3月は『自殺対策強化月間』

新型コロナウイルスは、私たちに「新しい生活様式」をもたらしました。それは、感染症予防と同時に、人と人とのつながりを断ち切り、社会とのつながりを分断することでもありました。「With コロナ時代」だからこそ、家族や友人、職場の仲間など、身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、「調子はどう？」と、声をかけてみませんか。あなたのそのひと言が、「心の支え」になります。

また、自身の気持ちや体調の異変は、身体から発せられる危険信号です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することが自分の心を守ることに繋がります。



あなたがストレスを感じたときに出やすいサインは？

【心のサイン】

- 気分が沈みややる気なくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人付き合いが面倒になる など

【からだのサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪い、夜中や朝方が覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り など

【こころの相談に関する窓口】 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談窓口	電話番号	時間
上三川町健康福祉課 成人健康係	☎0285(56)9133	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
栃木県精神保健福祉センター	☎028(673)8785	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
県南健康福祉センター	☎0285(22)6192	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	☎028(673)8341	・月～金曜日(祝日、年末年始除く) ・午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	☎028(643)7830 ☎(0120)783)556	・毎日、24時間 (毎月10日午前8時～ 翌日午前8時までフリーダイヤル)

▼問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎56)9133

4月から重度心身障害者医療費助成制度の 助成対象者が拡充

町では、心身に重度の障がいのある方の医療に係る経済的負担を軽減し、健康の保持増進を図るため、保険診療に係る医療費の自己負担額の一部を助成する「重度心身障害者医療費助成制度」を実施しています。

4月から助成対象者に、これまで対象に含まれていなかった「精神障害者保健福祉手帳1級所持者」が追加されます。

○登録手続き

追加対象の方には町から通知を郵送いたしますので、事前登録の手続きをお願いします。登録が完了した方には「重度心身障がい者医療費受給資格者証」を発行します。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 福祉人権係 ☎56)9128

子ども家庭総合支援拠点を設置します

4月1日（金）から子ども家庭課内に、心身ともに健やかな子どもの成長を支援するため、すべての子どもとその家庭及び妊産婦等の相談に対して、必要な情報提供や支援を行う、「子ども家庭総合支援拠点」を設置します。

児童虐待に関することや、子育て中に起こる不安なこと、疑問に感じたことなど、気軽に相談してください。

▼問い合わせ先＝子ども家庭課 相談支援係 ☎569137

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者が出産をされた際、年金事務所または町に届出をすると国民年金保険料が一定期間免除されます。

▼対象となる方

次の条件を満たす方

- ・国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者・農業者とその家族、学生、無職の方など)
- ・出産予定日または出産日が平成31年2月1日以降の方

▼免除期間

- ・単胎の方：出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間
- ・多胎の方：出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間

▼届出期間

出産予定日の6か月前から届出が可能です。なお、出産後の届出はいつでも可能です。

▼必要なもの

- ・マイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、個人番号通知カードなど)
- ・出産予定日または出産日のわかるもの(母子健康手帳など)。出産後は町で確認ができれば不要です。

▼問い合わせ先＝宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4281
住民課 国保年金係 ☎569134

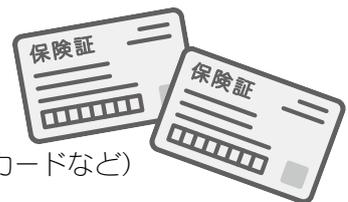
職場の健康保険に加入したとき、 やめたときは届出が必要です

会社に勤めることになり職場の健康保険に加入したときや、その被扶養者になったとき、または、職場の健康保険をやめて国民健康保険に加入するときは、役場への届出が必要となります。

届出が遅れると、国民健康保険税が課税されたままになったり、職場の健康保険の資格を喪失した日まで遡って課税されたりしますので、14日以内に次のものを持参のうえ、住民課で手続きをお願いします。

○職場の健康保険に加入したとき

- ・国民健康保険被保険者証
- ・職場の健康保険証
- ・顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ・マイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、個人番号通知カードなど)



○職場の健康保険をやめて、国民健康保険に加入するとき

- ・職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書、退職証明書など)
- ・顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ・マイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、個人番号通知カードなど)

▼問い合わせ先＝住民課 国保年金係 ☎569134