



「年金何でもサポート」に行ってきた！

先日、自宅に年金事務所から緑色の封筒が届きました。内容は、年金の支給開始の案内。「そんな年齢になったのか～」と思いながら案内を読んでいると、難しい点が続々とでてきました。そこで思い出したのが、毎月おしらせ版に掲載されている「年金何でもサポート」。早速予約して相談に行ってきました！

☎ 企画政策課 ☎84-0312



「年金何でもサポート」はどんな活動をしているの？

年金何でもサポートは、令和4年から町民活動サポートセンター（サポセン）に登録しています。

月に2回、サポセン会議室で、年金に関する相談や手続きのサポートなどを、厚生労働大臣から委嘱を受けた年金委員の2人が、**無料でサポート**しています。

年金のお悩みは十人十色。私たちにご相談ください！

年金委員の友利さん、川島さん▶



「年金は高齢者にしか関係のないこと」と思われがちですが、障害年金や遺族年金など、若い世代にも関係がある制度です。厚生年金から国民年金に切り替わったときなど分からないことがありましたら、何でもお気軽にご相談ください！

年金何でもサポートの相談日程は、おしらせ版に掲載しています。

3月は8日（土）、22日（土）

詳しくはおしらせ版 P8 をご覧ください。



年金手続きは勤務先や納付時期、家族構成によって様々。だから難しいんですよ。年金事務所に行くとき、少しでも安心してスムーズに手続きができるようにお手伝いできたらと思っています。

なるほど！年金事務所に行く前にアドバイスがもらえるとはありがたいなあ～



年金って用語が難しいし、手続きが個人によって違うからこそ、専門家とリラックスして話し合い、理解を深めながら将来のことを考えることは大切なことなんですね。



編集後記

相談に来たつもりが、お二人と話しているうちに「年金何でもサポート」の活動が気になってしまい、まちづくり情報特派員の悪い癖で、いろいろと質問してしまいました…。

これから年金を受給する人も、すでに受給している人も、納付を始める人も、こんな近くに年金をサポートしてくれる方々がいると本当に心強いんですね！

まちづくり情報特派員 石塚 敦



3月は自殺対策強化月間

気づこう、こころのSOS

☎ 福祉介護課 ☎84-0316

こころのSOS

令和5年の全国の自殺者数は2万人を超えました。これは開成町の人口よりも多い人数になります。県内で見ても、令和4年より29人多い1,366人が命を落としています。自殺された方の多くが、仕事や家庭の問題、人間関係、心身の病気、事故、災害など様々な問題に直面し、追い込まれながらも適切な支援を受けることができていなかったことがわかっています。

悩んでいる人はサインを発していることが多くあります。いつもと様子が違うとき、それは悩みを抱えているサインかもしれません。

あなたの声かけで救われる

自殺に気持ちが傾いている人の多くは「死にたい」ではなく、困難な問題や苦痛から「抜け出したい」、このことを「終わらせたい」と考えています。

また、自殺を決意しているのではなく、「生きること」と「自殺すること」の間で気持ちが揺れ動いています。右のようなサインに気づいたら、声をかけてみましょう。ささいな声かけでも、「相談しやすい環境づくり」につながります。

あなたは大丈夫？

あなたが心の負担を感じたときは、信頼できる人に話してみることが大切です。もし、周りに話せる人がいなくても、電話やSNSで専門家に心の悩みを伝えることができます。自殺の背景にはいくつもの事柄が関係しています。ひとりで悩まず、誰かに相談してください。きっと解決の糸口が見つかります。



みなさん、お疲れ様です

こんなサインに注意！

- うつ病の症状
気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く等
- 原因がわからずに続く体調不良
- お酒の量が増えた
- 自分の健康に気遣えない、自分の安全を保てない
- 仕事の負担が急増、大きな失敗や失業をした
- 職場や家庭等でサポートを受けられない
- 本人にとって価値のあるものを失った
(仕事、地位、家族、財産等)
- 重い身体の病気にかかった
- 自殺をほのめかす言葉や「死にたい」と口にする
- 自殺未遂をした

(「自殺予防の十箇条」より一部改変)

「眠れている？」
「ごはんは食べられている？」
「元気がなさそうで心配だな」
などと声をかけてみよう。



相談窓口

こころの電話相談
毎日24時間(4月1日0時～9時は休止)
0120-821-606

24時間子供SOSダイヤル
毎日24時間
0120-0-78310

LINE相談
いのちのほっとライン@かながわ▶
毎日17時～24時(受付:23時30分まで)
※水曜日、祝日、年末年始は除く



その他の相談窓口
神奈川県ホームページ▶

