

# 北の龍馬まつりの開催中止

新型コロナウイルス感染症の影響により、参加者の健康と安全を最優先に考え「北の龍馬まつり（9月7日開催予定）」を中止いたします。楽しみにしていただいた皆さまにはご迷惑をお掛けして申し訳ございませんが、何卒ご理解の程よろしくをお願いいたします。

なお、「夏のイベント抽選会」については浦臼町商工会で抽選を行い、当選者には電話でご連絡をいたしますので抽選券に必要な事項の記入漏れがないようお願いいたします。多数のご応募をお待ちしております。  
お問い合わせ 浦臼町商工会 電話：67-3331

## 年金生活者支援給付金制度

公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして年金生活者支援給付金が支給されます。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは日本年金機構（年金事務所）が実施します。

### 高齢者への給付金

以下の要件をすべて満たしている方が対象になります。

- ・65歳以上で老齢基礎年金を受給している
- ・世帯全員が市町村民税非課税である
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

### 障害者や遺族への給付金

以下の要件をすべて満たしている方が対象になります。

- ・障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している
- ・前年の所得額が約472万円以下である

### 請求手続き

すでに年金を受給している方で、新たに年金生活者支援給付金の対象となる方の場合、日本年金機構から請求手続きのご案内が届きます。同封のはがきを記入し、日本年金機構に郵送してください。

原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、お早めに請求を行ってください。給付金は、2か月分を翌々月の中旬に、年金と同じ受取口座へ年金とは別途振り込まれます。

(例) 4月分・5月分→6月中旬（年金の支払日と同日）へお振り込み

### お問い合わせ先

年金生活者支援給付金に関するご相談やご質問は、給付金専用ダイヤル（0570-05-4092）へお電話ください。

有料広告

あなたの  
幅みに  
コタエを  
出します

面談  
電話  
相談予約  
ダイヤル

**完全無料**

0125-22-8373  
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に  
電話で相談

ハロー弁護士相談 月~金曜日10:00~16:00(祝日・年末年始は除く)  
1回15分  
相談無料

011-281-8686

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

「広報うらうす」に広告を載せてみませんか?

**広告主募集中**

1号広告 縦4cm×横15cm 4,000円  
2号広告 縦4cm×横7cm 2,000円

お問い合わせ 役場総務課企画係

# 知っていますか？ “こころの健康”

日本の年間自殺者数は、長年減少傾向であったものの、近年はやや増加に転じています。これは、新型コロナウイルス感染症による環境変化に伴い、メンタルの不調を生じる方が増えたことが影響していると言われています。自殺に至ってしまった方の多くはこころの病気を抱えていることがわかっています。さまざまなことにストレスを抱えやすい現代社会では、誰もがこころの病気を発症してしまう可能性があり、社会全体で重要視していく必要がある問題です。

自殺対策基本法では、毎年9月10日～9月16日を「自殺予防週間」と定め、全国的に普及啓発活動が行われています。この機会に、自殺やこころの健康について一緒に考えてみましょう。

## ～ストレスとは～

物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態のこと。仕事や学校、家庭など、生活をしていると誰しもがストレスを抱えているものです。適度なストレスは生活に必要とされていますが、長期にわたり強いストレスを受け続けると、疲れやすい、頭痛がするなど、気づかぬうちに心身に影響を及ぼし、こころの病気の発症へ繋がる可能性があります。

○ストレスに負けないためにできること

- ・生活リズムを整える
- ・バランスの良い食事を摂る
- ・リラックスする（入浴やマッサージなど）
- ・適度な運動を行う
- ・睡眠をしっかりとる
- ・家族や仲間とコミュニケーションをとる
- など

## ～こころの病気とは～

ストレスが積み重なることで、発症するこころの病気。下記の病気は一部であり、まだまだたくさんの種類があります。ちょっとした体調の変化も、実はこころの病気が原因のこともあります。「自分は大丈夫」と放置せず、医療機関などに相談しましょう。

うつ病：気分の落ち込みなど精神的な症状とともに、眠れない、食欲がないなどの身体的な症状が現れる。100人に約6人がかかると言われており、誰にでも可能性がある。

心身症：ストレスが原因で身体の不調が現れる疾患の総称。症状があるのに、検査では身体に異常がないのが特徴。吐き気や胃の不快感、じんましんができる、頭が重いなど。

アルコール依存症：ストレス発散に飲み始めたお酒が習慣化、次第に量や回数が増え、飲酒量をコントロールできず生活に支障をきたす。重症化した場合、体内にアルコールがなくなると手の震えや発汗、イライラや不安感（離脱症状）が現れる。

## 「相談する」ことが大切です。

こころの状態の変化には、自分ではなかなか気がつかないことも多くあります。悩んだり強いストレスを感じたとき、まずは「相談する」ことが早期発見の第一歩となります。家族や友人など、気の置けない相手に相談することはもちろん、保健センターや、こころの相談を専門とした機関もありますのでご利用ください。9月町内回覧のパンフレット（大切にしようこころ、いのちQ&A）もご参考ください。

### ひとりで悩まず相談しましょう

- ・保健センター 電話：69-2100（平日8:30～17:15）
- ・滝川保健所 こころの健康相談 電話：24-6201（平日8:45～17:30）
- ・いのちの電話 電話：0120-783-556（毎日16:00～21:00）
- ・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（感染症についての相談）  
電話：0120-501-507（24時間）

