

国民年金の手続きはマイナポータルをご利用ください

問 青梅年金事務所 ☎ 30-3410、市保険年金課国民年金係



- 国民年金加入の各種手続きが電子申請できます。
- マイナポータルからご自宅で申請できるので便利です。
- ▷国民年金の加入・種別変更
- ▷付加年金納付（辞退）申出
- ▷国民年金保険料免除・納付猶予申請

- ▷学生納付特例申請
 - ▷産前産後免除該当届
 - ▷口座振替納付（変更）申出など
- 詳しくは、日本年金機構ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

東京都自殺対策強化月間

1人で悩んでいませんか？生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。
相談窓口は「ここナビ東京（右記2次元コード参照）」からも検索が可能です。



問 健康センター ☎ 23-2191

	特別相談受付日時	連絡先
フリーダイヤル特別相談	午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は午後10時30分から ※火曜日は午後5時から	（特非）国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター ☎ 0120-58-9090（7日まで） ☎ 03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	火、水、金、土曜日 正午～午後8時 ※3月中は火・水・金～日曜日、祝日の正午～午後8時	（特非）有終支援いのちの山彦電話 ☎ 03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	午後4時～9時 ※毎月10日と3月10日～16日は午前8時から24時間	（一社）日本いのちの電話連盟 ☎ 0120-783-556
東京いのちの電話	毎日24時間	（社福）東京いのちの電話 ☎ 03-3264-4343
東京都自殺相談ダイヤル ～ここといのちのほっとライン～	正午～翌午前5時30分 ※3月27日～31日は24時間	（特非）メンタルケア協議会 ☎ 0570-087478
自死遺族傾聴電話	火、木、土曜日 午前11時～午後5時 ※3月5日、7日も受付	（特非）グリーフケア・サポートプラザ ☎ 03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	木曜日 午前10時～午後7時、日曜日 午前10時～午後6時 ※3月10日～12日は正午～午後5時	（特非）全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-3261-4350
多重債務110番	月～土曜日 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1155
LINE相談	午後3時～10時30分	相談ほっとLINE@東京
とうきょう自死遺族総合支援窓口	詳細は2次元コードから	（特非）全国自死遺族総合支援センター

こころといのちの講演会
～妊娠・出産とメンタルヘルス～
妊産婦のメンタルヘルスの現状とその対応策について、子どもへの虐待や愛着障害などに触れながら、お伝えします。
講師 産婦人科医 相良洋子氏
日時 3月15日（土）
午前10時30分～11時45分



◀申し込み方法等の詳細は、都ホームページをご覧ください。

こころや体の疲れを感じていませんか？

「こころの体温計」でストレスチェック

問 健康センター ☎ 23-2191



「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるシステム（2次元コード参照）です。



社会福祉法人青梅市社会福祉事業団職員募集



募集職種 市自立センター正規支援員・嘱託運転手
募集人数 正規支援員…若干名、嘱託運転手…1人
採用予定日 4月1日以降（採用日は応相談）
※応募資格等の詳細は、市自立センターホームページ（2次元コード）でご確認ください。
申し込み 3月19日（必着）までに、申込書（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送〒198-0023 今井5-2434-2、電話 ☎ 32-1631 または直接市社会福祉事業団事務局へ

健康コラム122

西多摩医師会在宅安心サポート事業について

（一社）西多摩医師会会長 進藤幸雄

本格的な超高齢化社会を迎え、医療や介護の複合的問題を抱えた高齢者が増加しています。要介護状態となっても住み慣れたご自宅で生活をするためには、必要に応じ適宜、医療や介護が提供される包括的な医療・ケアサービスの充実が必要です。

在宅医療の中心は、医師よりも寧ろ医療、ケア双方を理解している訪問看護が中心であり、第1のセーフティーネットとして訪問看護の充実が必要です。その上で、状況に応じて往診や入院ができる第2のセーフティーネットが必要です。

一方、西多摩地域は、全国の地方都市と同様、医師不足、医療介護人材不足が深刻で、高齢者救急による負担増が課題になっています。高齢者救急の医療ニーズは、慢性疾患の再発や、介護問題の救急ニーズであることも多く、必ずしも高度な救急医療を必要としません。まずは訪問看護が対応し、その先は主治医や家族と相談し決定するなどの対応が必要です。

しかし、夜間や休日には主治医に連絡を取れない場合もあり、課題となっていました。西多摩医師会では、有志医師グループを結成し、夜間休日の訪問看護師をサポートする「西多摩在宅安心サポート事業」を立ち上げました。1.5次セーフティーネットとでもいう事業です。始めたばかりの事業で甚だ不十分ですが、さらなる高齢化社会の諸問題に備え、市民が安心して生活できる医療提供体制を目指して構築を進めていきます。

問 健康センター ☎ 23-2191

おいでください 地域サロン

問 高齢者支援課いきいき高齢者係



高齢者の方が気軽に立ち寄って、地域の交流を深め、仲間を作る場として利用できます。
※最新のサロン開設予定日等は市ホームページをご覧ください。

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日 ※祝日を除く	時間
今寺第四第五自治会館	第1・3月曜日	午前10時～午後3時
富岡一丁目自治会館	第2・4月曜日	
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日	
二俣尾四丁目自治会館	毎週水曜日	
河辺六丁目自治会館	毎週木曜日	
新町七・八・九丁目自治会館	第1・3木曜日	
河辺町四丁目自治会館	第1・3金曜日	

3月のイベント

★河辺四丁目自治会館

日時 21日（金）
午前10時30分～正午

内容 Excel・Wordお悩み
解決相談デー（市シルバー
マイスター 水出 猛氏）

★河辺六丁目自治会館

日時 27日（木）
午前11時～45分

内容 二胡演奏（市シルバー
マイスター
遠藤良正氏）