



地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 45-1170
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 48-2260

仕事と介護を両立するためのポイント パート4 ～家族の心構えについて～

介護が始まった時は戸惑い、仕事も調整しながら休みを削り、自分の時間がなくなっていく現実に悩むものです。介護の経験者からの声を一部ご紹介いたします。

【介護を始めた時にしてよかったこと・こうすればよかったこと】

❖ 介護経験のある友人や先輩に相談

介護を始めた時に、介護経験のある友人や先輩に介護サービスのこと、精神的なストレスのこと、仕事と介護を両立するための課題等々相談したことが、大変心強かったです。

❖ 早めの職場への相談が重要

介護が必要になった3か月程の間は、ほとんど自分の時間が取れませんでした。大変な状況を周りに相談できず抱え込んでしまっていました。今考えると、もっと早めに職場に自分の状況を伝えるべきだったと思います。

❖ 親のお金に関わることの確認

親の資産状況を把握していなかったため、確認できるまで経済的に不安も大きかったです。両親が元気うちに資産状況や希望する介護について話し合っておけばよかったと思います。

出典：厚生労働省ホームページ 「仕事と介護の両立支援」より抜粋

困った時に気軽に相談ができる場所として、地域包括支援センターがあります。地域包括支援センターでは、介護者のつどいを開催し、介護者同士の悩みを共有して解決方法や工夫について話し合いを行っております。介護の悩みを溜めずに話すことで自分の考えを整理することができ、介護の見通しが見えてくることもあります。ぜひ介護者のつどいをご活用ください。



▲つどいの様子

年金のお知らせ

■問合せ 武生年金事務所 Tel 23-1124
町民税務課 ☎ 47-8015

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後やいざという時の生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。具体的には、若い時に公的年金に加入し保険料を納め続けることで、老後や病気・怪我で障害が残った時、家族の働き手が亡くなった時に年金を受け取ることが出来る制度です。

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金の他に障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残った時に受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

★「学生納付特例制度」 学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

★「納付猶予制度」 学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・手続き等については、武生年金事務所または町民税務課までお問い合わせください。