

## 現況届の提出を忘れずに！

Q. 「年金受給権者現況届」というハガキが送られてきましたが、どうしようものではないでしょうか？

A. 現況届は、引き続き年金を受けられる権利があるかどうかを確認するための大切な届出です。正確に記入して、ポストに投函してください。

Q. 誕生日を過ぎても現況届が送られてきませんが、どうしてでしょうか？

A. 誕生日でも現況届を出す必要のない場合は送られてきません。

「現況届」は、1年に1回、あなたの誕生月の初めにハガキ様式で自宅に送られてきます。加給年金の対象者がいるかないかで様式は少し変わりますが、所定の項目に必要な事項を正確に記入して必ず誕生月の末日までに返送してください。返送をしなかったり、遅れたりした時は、確認ができません。年金の支払いが一時ストップされますので、注意してください。



次のように、年金の支給が決定されてからまだ日の浅い場合は、現況届の届出が必要ないため、「現況届」は送られてきません。

○年金の支給決定を受けてから、まだ1年を経過していない時。

○支給停止されていた年金が受けられるようになって、まだ1年を経過していない時。

○年金の全額が支給停止されている時。

※現況届の用紙は社会保険事務所か役場で…

前記以外の人で、現況届が届いていない場合は、近くの「社会保険事務所」や「町住民課」の国民年金係の窓口で現況届の用紙が備えてありますので、それを使用し届出してください。

Q. 年金支払い差し止めの通知が届いた時には、どうしたらよいのでしょうか？

A. 現況届が提出されていないためと思われる。急いで現況届を提出してください。

毎年1回義務づけられている「現況届」の提出が遅れると、年金を引き続き受ける権利があるかどうかの確認ができず、支払いが一時的に止まられてしまいます。

この場合は、急いで現況届を提出してください。現況届が社会保険庁へ届いてから2か月ほどすると、ストップしていた年金の支給が開始されます。

## 年金相談

栃木社会保険事務局では、週1回の受付時間の延長、月1回の休日の年金相談を実施しています。

国民年金・厚生年金保険の相談や、請求・手続きなどお気軽にご利用ください。

■平日の受付時間の延長  
受付時間＝午後7時まで  
場所＝県内の全社会保険事務所  
(宇都宮年金相談センターを除く)

■2・3月の受付時間を延長する日  
2月7日(月)、14日(月)、21日(月)  
3月7日(月)、14日(月)、22日(火)  
28日(月)

■土日の年金相談  
受付時間＝午前9時30分～午後4時  
場所＝宇都宮年金相談センター

■2・3月の土日の年金相談  
2月19日(土)、20日(日)  
3月12日(土)、13日(日)

### ▼問い合わせ先＝

住民課 国民年金係

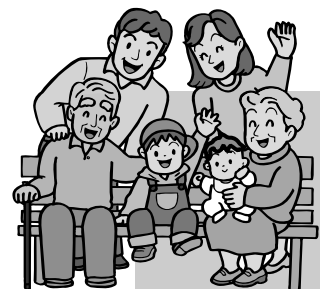
☎9127

宇都宮西社会保険事務所

☎028(622)4222

宇都宮年金相談センター

☎028(643)3150



# ☁️ 温室効果ガスを減らしました

## 環境保全率先実行計画

町では、平成15年4月から5か年計画で、町の事務事業に伴い発生する温室効果ガス（二酸化炭素）を削減し、環境への負荷を減らすことなどを目的として「上三川町役場環境保全率先実行計画」を策定し、庁舎等における温室効果ガス削減等に取り組んできました。具体的には、温室効果ガスの総排出量を、目標年度の平成19年度に基準年度の平成13年度から2%減らすことを目標にして、庁舎内のほか、町内の小中学校や各行政施設で組織をあげて節電、節水をはじめ、冷暖房の適正使用、車両の合理的利用、廃棄物の減量化などを実行してきました。

### 》平成15年度推進状況

計画実践の初年度となった平成15年度（平成15年6月～平成16年5月）の状況については右の表のとおりとなりました。なお、温室効果ガス総排出量は、電気・水道・各種燃料等を温室効果ガスに換算したものです。

## 温室効果ガス総排出量

平成13年度	1,862,816 kg
平成15年度	1,828,202 kg
(1.9%の削減)	

## 種類別削減状況

項目	平成13年度	平成15年度	増減(%)
電気(kWh)	3,356,345	3,902,362	+16.3
水道(m <sup>3</sup> )	88,463	74,459	-15.8
LPG(m <sup>3</sup> )	24,109	5,500	-77.2
ガソリン(l)	21,702	21,337	-1.7
軽油(l)	32,062	19,586	-38.9
灯油等(l)	141,805	110,425	-22.1

電気が16.3%の増となった反面、水道が15.8%の減、LPG（プロパンガス）が77.2%の減、ガソリンが1.7%の減、軽油が38.9%の減、灯油等が22.1%の減となりました。このように増減が大きかった理由としては平成14年度に電気による調理方式を採用した給食センターが開業したため、電気の使用量が大幅に増加し、ガスや各種燃料が減少したものです。

### 》今後の取り組み

町では、目標年度の平成19年度に向けて、さらに省エネ対策や廃棄物の削減等を推進し温室効果ガス削減に努力していくほか、環境への負荷が少ない再生紙などの利用や、建設事業等においても環境に配慮した取り組みを推進していきます。

▼問い合わせ先＝生活環境課 環境係 ☎️9133

配偶者からの暴力で悩んでいる人へ  
配偶者暴力防止法が改正されました。



(女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク)

- 保護命令の対象を、子どもや離婚した元配偶者まで拡大するとともに、退去命令の期間を2か月に延長することなどを柱とした改正法が成立し、平成16年12月2日に施行されました。
- (改正の主な内容)**
- 1 「配偶者からの暴力」の定義の拡大。
  - 2 保護命令制度の拡充。

- ① 離婚後も暴力が続く場合、元配偶者も対象とする。
- ② 被害者と同居する未成年の子どもも接近禁止命令の対象とする。
- ③ 退去命令の期間を2か月間に拡大。
- ④ 退去命令についても再度の申立てを可能とする。

- 3 市町村による配偶者暴力相談支援センターの業務の実現が可能。
- 4 基本方針及び基本計画の策定。
- 5 被害者の自立支援の明確化等。
- 6 警察本部長等の援助。
- 7 苦情の適切かつ迅速な処理。
- 8 国籍、障害の有無等を問わない人権の尊重。

※内閣府では配偶者からの暴力被害支援情報サイト (<http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.htm>) を開設しています。

### ▼問い合わせ先

人権擁護課 女性青少年係 ☎️9152  
健康福祉課 保健衛生係 ☎️9132

# 心の健康

## 「産後うつ病って何？」

### 見逃されがちな母親の苦しみ

うつ病は「心のかげ」といわれるほど、誰にでも起こり得る病気です。特に産後の女性は体力の回復のないうまま子育てに追われます。さらに追い討ちをかけるのが核家族化で、悩みや不安を打ち明け、相談にのってくれる人が身近にいません。夫も育児に非協力的だと、ますます孤立感を深めてしまい、うつ病になってしまふのは無理もないことです。

最近、「産後うつ」になる人が増えています。周囲の人は子どもが生まれた喜びで、母親のそついった状況に気づかないことが多いのです。

### 産後はホルモンのアンバランスが体調を崩す

妊娠をきっかけに、流産を防ぐプロゲステロン等十数種類のホルモンの分泌が盛んになります。しかし、出産後は、それらのホルモンが急に無くなるため、バランスが急激に変化し、体調を狂わせ精神面にも影響を与えるのです。

### マタニティーブルーと産後うつ

一般によく聞く「マタニティーブルー」とは、産後直後から1週間程

度におこる一過性の軽度のうつのことで、約3割の女性が体験しています。不安感、泣き、疲労感などの症状がありますが、一過性で自然に治ってしまふことがほとんどです。

一方、「産後うつ」とは産後2週間から3か月ごろをピークに発症します。症状は不眠、不安感、いらぬ自分を責めてしまふ、だるい、食欲がない、子どもや夫に愛情を感じないなど人によって様々です。自然によくなるには比較的時間がかかり、2割程度の方が、服薬やカウンセリングなどの治療を必要とします。

### まず病気に気づくことが大切

うつ病になる人は律儀で弱音をほかない人が多く、症状があらわれなくても悩んでがまんしたり、悩んだまま時間が過ぎて、かなり悪くなつてから医師を訪れる人が多いようです。

また、本人はうつ病と気がつかない場合も多く、特に産後は慣れない育児に追われ、めまぐるしく一日が過ぎてしまふため、相談する機会を逃してしまふ場合も少なくありません。

周囲の人は産後のお母さんの体と心の健康にも十分に気遣いサポートしてあげることが大切です。

### 医師にかかるサインは？ チェック

- 1  眠れない、途中で起きてしまう。早く目がさめてしまう。
- 2  食欲がない。吐きけがする。



- 3  頭痛がする、朝起きて気分がゆううつ。
- 4  疲れる、生きる気力がない。



- 5  なぜか涙が出る。
- 6  自信がもてない、マイナス思考。



- 7  なんだか、もたもたして家や仕事に片づかない。
- 8  決断力がなく、買い物にいてもきめられなくなった。



さらに、うつ病の症状がみられたら、早めに専門機関（精神科、神経科、心療内科）に相談しましょう。医療機関に行ったほうがいいのか分からない場合は、次の相談機関があります。

### 町の相談機関

#### ●保健師による相談

育児に関する相談、お母さんの体と心の健康に関する相談を保健師が受けております。

**相談方法：**電話相談、面接相談、希望により訪問可。

#### ●保健センター 育児相談

助産師による育児相談を保健センターにて2回実施しています。（要予約）

#### ▼申込み・問い合わせ先

健康福祉課 保健衛生係  
☎91332

### こころのダイヤル

#### 電話相談

☎028(673)8341  
月～金曜日（祝日除く）  
午前9時～午後4時

（午後0時～1時休み）  
精神科医による相談は第2・4水曜日（午前9時30分～午前11時30分）

### 精神保健福祉センター

**相談方法：**面接相談（予約制、無料）  
場合によっては診察も

します（有料）

#### ▼申込み・問い合わせ先

精神保健福祉センター  
☎028(673)8785

月～金曜日（祝日除く）  
午前9時～午後5時  
（午後0時～1時休み）