

国民年金だより



年金の相談をしたいけど
年金事務所はいつ行っても
混んでるんだよなあ…。

そんなあなたに
おしらせです!!



年金事務所には予約をしてから行きましょう!!

全国の年金事務所で予約相談を行っています!!

予約してからであれば、待ち時間なしで相談できます!!

相談したい1ヶ月前から前日まで、お電話にて受け付けています!!

予約の際は、『基礎年金番号』『お名前』『電話番号』を確認します!!

年金の相談を希望される場合は迷わずお電話ください!!

☎予約受付専用電話 ☎ **0570-05-4890**

☎ねんきんダイヤル ☎ **0570-05-1165**

受付時間 平日8:30~17:00



日本年金機構職員等を装った不審な電話にご注意!

全国で、「日本年金機構」や「社会保険庁」などの職員と称して、現金を詐取したり、口座番号や家族構成、預貯金額を聞くなど、不審な電話や訪問があったというお問い合わせが寄せられています。

日本年金機構職員や委託業者が訪問する際は、必ず写真付の身分証明書をお客様に提示いたします。

なお、委託業者の訪問員が現金をお預かりすることはありません。

不審な点を感じたら、できるだけ1人で対応せず、相手の名前や所属、用件を聞いて、メモを控えて家族等に相談してください。

怪しいなど感じたら、個人情報をお話したり現金を支払ったりせずに、お近くの年金事務所や役場または警察へお問い合わせください。

お問い合わせ先 住民課(年金担当) ☎ 55-3112 / 郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434

健康アドバイス

公立小野町地方総合病院

6月から非常勤医師として勤務している長橋病院副院長 金澤壮一医師を紹介します



かなざわ 壮一 医師
金澤 壮一 医師

みなさま初めまして。6月から「こころの診療科」外来を担当しています、金澤壮一と申します。出身はいわき市です。福島県立医大を卒業し、県内の病院にて研修を行ってきました。30数年ぶりに実家に戻り、現在はいわき市の長橋病院に勤務しています。

当科では、子どもからお年寄りまで幅広い年齢の方を診療対象としています。また、患者さんだけでなく家族のみなさんもよりよい生活を送ることができるよう、必要に応じて町などの行政機関、学校などの教育機関、職場、介護、福祉などとも連携を取りながら診療を行なっていきたいと考えています。

これから、どうぞよろしくお願いいたします。

金澤壮一医師の診療日/火曜日(午前)隔週 ※予約制

透析センターのご紹介

7月より新たに透析監視装置を2台導入し、計18床にて治療を行っています。

透析治療は予約制になっておりますので、当センターでの治療をご希望される方は、主治医とご相談の上、当院患者サポート室までご連絡ください。

ご自分で通院できない患者様につきましては、送迎バスを運行しております。



お問い合わせ先/患者サポート室 ☎0247-72-3181

新型コロナウイルス感染症と心の健康

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴って、親しい人が感染してしまうのではないかという心配や、行動や仕事の制限によるストレスなど、多くの不安や悩みを抱えている方も多いでしょう。

不安状態が続くと、次第に気持ちが落ち込んでしまい、気力がなくなることや、徐々にうつ状態へとなることがあります。自分の心と体の変化にはなかなか気づくことができません。無理が続くことで状態が深刻化するケースは多いです。

■自分の心のSOSに気づき、相談する

こんな不調はありませんか？

- ・食欲がない
- ・体が痛い、だるい
- ・眠れない
- ・イライラや不安が強くなり落ち着かない
- ・勉強や仕事に集中できない
- ・自分を過剰にせめる
- ・飲酒量が増えた 等

いくつか該当する場合は、そのままにせず身近な人や専門機関、民生委員などに相談しましょう。

■心の安定を保つために

感染の不安があるこの時期だからこそ心掛けること

○規則正しい生活をする

- ・食事は決まった時間にバランスよくとる
- ・夜更かしをせずしっかりと睡眠をとる
- ・朝はきちんと着替えて身だしなみを整える

○3密を避けて運動する

活動の制限から運動量が減っている傾向にあります。屋外での散歩、軽い運動をしましょう。

○話をする

人とのコミュニケーションが不安な気持ちを楽にします。家族や知人、地域の人と沢山お話をしましょう。

○自分に合ったストレス解消法でリフレッシュ

9月は福島県自殺対策強化月間です。

一人で我慢しない・相談する・身近な人の悩みに気づき、声をかけてみる

村では、専門の心理士による心のけんこう相談会や随時保健師相談を実施しています。

お気軽にご連絡ください。

心の相談窓口（平日）

村健康福祉課

☎ 55-3119

県中保健福祉事務所

☎ 0248-7517811



健康アドバイス

ひらた中央病院



坪倉 正治 医師

新型コロナウイルス感染症が全国で猛威をふるっています。ここでは、新型コロナウイルスの基本的なことをおさらいしていききたいと思います。

コロナウイルスの名前は、その形が太陽の光の冠、王冠に似ているため、それを意味する「コロナ」に由来しています。元々、一般的な風邪の2割くらいがコロナウイルスによるものと言われ、多くの場合が軽症ですが、今回のものは新型で重症化もしやすいです。

ウイルスですので、いわゆる抗生剤（抗生物質＝細菌への特效薬）は効きません。症状にあわせて、解熱剤や痰の切れを良くする薬、咳止めといった薬をつかいます。そのため、手洗いやうがい、人が集まるような場所に無理に出かけないといった予防を徹底することが大切です。かかった場合には自身の免疫力で撃退するほかに、日々の健康管理、規則正しい食事や睡眠が重要になります。

お問合せ先：ひらた中央病院 ☎ 55-3333