

国民年金の加入手続き・保険料免除申請等の電子申請について

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。申請には、マイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また、申請結果もスマートフォン等で確認することができます。お手続きの際は、是非ご利用ください。

詳しくは、右のコードもしくは下記のURLから日本年金機構のホームページをご確認ください。(https://www.nenkin.go.jp/)



健康管理センターだより

「北海道ケアラー支援推進計画」が策定されました

相談支援専門員 中村清貴

〈ケアラーとは〉

こころやからだに不調のある家族の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」などをすることです。

〈ヤングケアラーとは〉

本来大人が担うような家事や家族の介護などを日常的に行っている18歳未満の子どものことです。

〈若者ケアラーとは〉

18歳～概ね30歳代までのケアラーのことで、ケアラーに含まれます。進学や就職、仕事と介護の両立、人生設計など、若い世代固有の課題があります。

北海道でケアラー実態調査がおこなわれ

- ・ケアラー・ヤングケアラーへの支援に関する認知度が十分でない
 - ・サービスの活用よりも家族による介護が望ましいとする考えが少なからずある
 - ・多くのケアラーが、相談窓口や負担を軽減する支援を求めている
 - ・多くのヤングケアラーは、ケアに関する悩みを相談した経験がない
 - ・ケアを代わりにしてくれる者が「誰もいない」とするケアラーが一定数認められる
 - ・公的支援やサービスが十分に活用されていない(知られていない)場合がある
- などの結果が見えてきました。

北海道では、令和5年4月に「北海道ケアラー支援推進計画」を作成しました。北海道は、急速に高齢化が進み、人口に占める障がいのある方の割合が年々増加しているほか、合計特殊出生率は全国平均を下回り、以前として少子化が進んでいる状況です。

今後もこうした傾向が一層進み、核家族化などによって世帯規模が縮小していく中で、一人当たりのケアラーにかかる負担はより大きくなるが見込まれます。

ケアラーは、悪いことではありません。

ケアラーを一人にしないことが大切です。

いつでも悩みや負担を相談できる場所を知り、自分の代わりにしてくれる公的支援やサービスを確認しておく、ケアラーとケアの必要な方がお互いに、良い関係性が保たれます。

特にヤングケアラーは、家庭状況を周囲に知られたくない・自分や家族が偏見を持たれるのではという気持ちになることが多く、気づかれ難いので、周りの大人が気づいてあげられる環境が必要です。

地域で広くケアラー支援について関心を持ち、支え合いの意識が高まると良いですね。

◎ひとりで悩まずご相談ください。

(保健福祉課☎01392-2-2122)