

「うつ病」はささいなことでも起こりうる病気です



健康だより

こころの風邪

「うつ病」

人のこころはいつも元気というわけではありません。仕事のミス、家族関係などのほんのささいなことでも、落ち込んだり、傷ついたりしてこころが不安定な一日を過ごすこともあり。ほとんどの場合、人は数日もすると回復して「また元気に頑張ろう」と思える力を持っていますが、時には、いつまでも気持ち沈んだまままで回復しないことがあります。

このような状態を「うつ状態」といい、これが2週間以上も続くような場合、うつ病との関わりが考えられます。

うつ病の症状

うつ病の症状は「こころ」と「からだ」の両方に現れます。

こころの症状には「会社や学校などに行きたくない」「悲しい」「憂うつ感」と、「テレビや新聞を見る気がしない」などの意欲の低下があります。

特に午前中にひどく、午後から夕方にかけて改善していく「日内変動」があるのもうつ病の特徴です。そのほか「自分に自身がなくなる」「自分を責める」などの症状もあります。

自分でできるケア

からだの症状には、図のようにさまざまな症状があります。

うつ病は「こころの風邪」といわれるように、誰にでも起こりうる身近な病気です。病気を予防して再発しないために、自分でできる「セルフケア」を身につけてみましょう。

自分自身を知る

「まじめで几帳面」や「融通が利かない」などの性格を自覚しましょう。すると普段から無理をしないなどの対処ができて



学生の皆さんがとっても助かる「学生納付特例制度」です

20歳になった学生の皆さん、国民年金の加入はもうお済みですか？
20歳になると、たとえ学生でも国民年金への加入が義務付けられ、月々の年金保険料を支払わなければなりません。

国民年金情報

在学期間中の保険料を後払い

国民年金への加入が義務付けられるといっても、学生の皆さんは収入が無い場合が多く、保険料の納付が困難です。

そこで、学生本人の所得が一定額以下のときに保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

これは、大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校などの学生が利用でき、夜間・定時制・通信制の学生も対象となります。

社会保険事務所での審査を経て承認を受けると、今年の4月から翌年3月までの保険料が猶予されます。

学生納付特例制度のメリット

①老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付期間等が25年以上必要です。でも、学生納付特例制度の承認を受けた期間は、年金の受給資格要件（25年）に算入されます（※年金額には反映されません）。

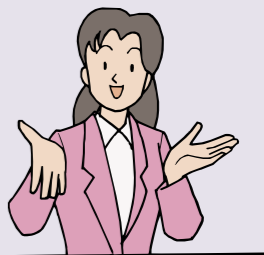
また、満額の老齢年金を受け取るために、その後10年間のうちに保険料を納付することができず。ただし、2年以上経過後は保険料に一定の加算がかかります。

毎月第2火曜日は社会保険出張相談です

「厚生年金の相談や手続きをしたいけど、社会保険事務所まで行くのは大変」とお悩みのあなた。社会保険出張相談があるのをご存知ですか？

熊本西社会保険事務所から派遣された職員が、毎月第2火曜日（祝日の場合はその前日）の午前10時から午後3時まで菊池市中央公民館で出張相談をしています。

厚生年金に関する手続きまたは質問・相談などありましたら、気軽に利用してください。



問い合わせ先
菊池市役所市民課
(25) 1111 または
熊本西社会保険事務所
096 (353) 0141

手続きに必要なもの

- ・印鑑
- ・（本人が署名すれば不要）
- ・在学証明書または
- ・学生証の写し

問い合わせ先

- 菊池市役所市民課
- ☎ (25) 1111
- または 各総合支所民生課
- ・七城総合支所
- ☎ (25) 1000
- ・旭志総合支所
- ☎ (37) 3111
- ・泗水総合支所
- ☎ (38) 2111

すくなくります。

ゆとりのある生活

何事にも完璧を目指し、頑張りすぎないようにしましょう。

物事に優先順位をつける

あれもこれもしようと思わず、できることの順位を付けるようにしましょう。

なんでも自分で抱えこまない

自分一人ですべてのことをしようとする、自分の能力以上のことを抱え込み、ストレスがたまりま。

マイペースな生活

すべての人に自分を理解してもらおうとせず、他人にどう思われていようが、あまり意識しすぎないようにしましょう。

生活の変化に注意する

生活に大きな変化があったときは、要注意です。昇進・妊娠・出産などの喜ばしい変化でも、うつ病の誘因になることがあります。

周囲の理解と温かな支えがうつ病の回復を助けます

うつ病の人にとって、家族や職場の人たちの助けは大切です。

病気への理解が予防や回復につながります

うつ病になる理由はひとつではありません。その人が持っている感受性や感覚、生活環境など、いくつかの要素が積み重なって、うつ病になると考えられています。

うつ病を理解することが、予防や自覚する手がかりへとつながります。