



男女共同参画の視点

ワーク・ライフ・バランスを 考えてみましょう

皆さんは、ワーク・ライフ・バランスという言葉を知っていますか。ワーク・ライフ・バランスとは、労働時間や労働形態を見直して仕事と生活のバランスを取り、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。

仕事は生活を支えるために必要なものであり、やりがいを感じさせてくれるものでもあります。しかし、家族や趣味などプライベートの時間も、充実した人生を送る上で欠かすことができないものです。

ワーク・ライフ・バランスは、仕事と生活の割合を均等にすることを指すものではありません。その人の働き方や生き方、子育て期や中高年期といったライフステージに合わせ、一人一人が希望する形で仕事と生活のバランスを決められることが重要です。

このため、ワーク・ライフ・バランスは国や自治体の働きかけだけで実現できるものではありません。会社や社員それぞれがワーク・ライフ・バランスを意識して取り組むことで初めて



実現するものです。

ぜひ一度、職場での仕事と生活の両立を支援する取り組みを調べてみてください。自分の将来像を自分で設計していくという意識を持って行動することが、ワーク・ライフ・バランスを実現するための第一歩です。

※くわしくは市民協働課(☎20-1507)へ。



消費生活相談Q&A

その警告画面・警告音は偽物です! 「サポート詐欺」にご注意!!

Q パソコンでインターネットを利用していたところ、突然、警告音が鳴り、ウイルスに感染しているので電話するようにとの警告画面が表示されました。表示されていたサポート窓口に電話すると「パソコンがウイルスに感染しているので除去します。コンビニに行って4万円分のプリペイド型電子マネーを買い、カードに記載されている番号を教えてください」と言われました。不審に思って電話を切りましたが、これは詐欺でしょうか。

A これは、インターネットを利用中に、突然ウイルスに感染したかのような画面を表示するなどして、利用者の不安をあおり、サポートの名目で金銭をだまし取る「サポート詐欺」です。電子マネーを支払ってしまった場合は、電子マネーの発行会社へ連絡し、決済手続きの停止を依頼するとともに、救済措置について相談しましょう。また、警告画面や警告音が出た場合は、すぐに電話したり、有償サポート契約を結んだりせず、表示された画面を終了してください。終了できない場合は、強制的に閉じるかパソコンを再起動しましょう。警告画面



には実在する会社のロゴマークが掲載されていることもあります。実在する会社が掲載されている場合は、その会社のホームページに「サポート詐欺」に関する情報が掲載されている場合もありますので参考にしましょう。

偽の警告かどうかの判断が難しい場合や、警告画面が消えない場合は、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)情報セキュリティ安心相談窓口(☎03-5978-7509 Eメールanshin@ipa.go.jp)に相談してください。

不安に思ったり、トラブルになったりした場合は消費生活センターに相談してください。

※くわしくは同センター(☎23-1161)へ。

国民健康保険の高額療養費制度

医療費が高額になった時に

1カ月の自己負担額が限度額を超えた時

高額療養費制度は、国民健康保険加入者が同じ月内に同じ医療機関(入院・外来・歯科は個別に計算)で自己負担限度額を超える金額を支払った時、その超過分が後で払い戻される制度です。70歳以上の人の限度額は、下表の通り区分されています。70歳未満の人の限度額については、保険年金課(☎20-1526)にお問い合わせください。

支給対象世帯には「該当通知書」と「申請書」を送付

高額療養費が支給される世帯には、通常、受診の2カ月後に

70歳以上の自己負担限度額

所得区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯単位)
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	25万2,600円(総医療費が84万2,000円を超えた場合は、その分の1%を加算) (4回目以降は14万100円)	
現役並みⅡ 課税所得380万円以上 690万円未満	16万7,400円(総医療費が55万8,000円を超えた場合は、その分の1%を加算) (4回目以降は9万3,000円)	
現役並みⅠ 課税所得145万円以上 380万円未満	8万100円(総医療費が26万7,000円を超えた場合は、その分の1%を加算) (4回目以降は4万4,400円)	
一般	1万8,000円 (年間上限* 14万4,000円)	5万7,600円 (4回目以降は 4万4,400円)
低所得(非課税)	Ⅱ	2万4,600円
	Ⅰ	1万5,000円

*8月から翌年7月までの1年間

該当通知書と申請書を送付します。この通知を受け取ったら、次の申請に必要な物を持って保険年金課(市役所1階 〒286-8585 花崎町760)または下総・大栄支所で申請してください。郵送でも受け付けています。支払日は、後日送付する「高額療養費支給決定通知書」で確認してください。

申請に必要な物=該当通知書、申請書、医療費の領収書(病院などが発行した物)、世帯主の振込先口座が分かる物、世帯主と対象者のマイナンバーカード、またはマイナンバーが分かる物と本人確認ができる物(運転免許証・パスポート・写真付きの住民基本台帳カードなど)

また、一定の要件を満たす場合、申請手続きの簡素化が可能です。初回のみ申請が必要ですが「成田市国民健康保険高額療養費支給申請書(申請手続簡素化対象世帯用)」を提出した世帯には、次回以降の高額療養費を指定の口座へ自動的に振り込みます。対象となる世帯には、案内文を同封します。

「限度額適用認定証」で窓口負担を自己負担限度額までに

医療機関で限度額適用認定証を提示することにより、窓口での負担が自己負担限度額までになります。

限度額適用認定証の交付を受けられるのは、国民健康保険税の滞納がなく、所得申告が済んでいる人です。希望する人は次の申請に必要な物を持って保険年金課または下総・大栄支所で申請してください。専用フォーム(<https://logoform.jp/f/f6FNw>)からも申し込めます。なお、70歳以上の「現役並みⅢ」と「一般」の人については認定証の発行は不要です。



申請に必要な物=保険証、世帯主と対象者のマイナンバーカード、またはマイナンバーが分かる物と本人確認できる物(運転免許証・パスポート・写真付きの住民基本台帳カードなど)

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。

年金

受給者が亡くなった時は速やかに届け出を

年金受給者が亡くなった場合、遺族の人は年金に関する死亡の届け出をしてください。

年金は年6回、偶数月の15日に前月までの2カ月分が支払われます。支払日には自動的に指定の口座に振り込まれるようになっているので、届け出がないと亡くなった後も年金が支払われ続けてしまう場合があります。その場合、多く支給された分を後から返納してもらうこととなりますので、届け出は速やか

をお願いします。

また、年金は原則として亡くなった月の分まで受けられますが、まだ受け取っていない年金がある場合、生計を同じくしていた遺族の人が受け取ることができます。年金に関する死亡の届け出と併せて手続きしてください。

未払いの年金を受け取ることができる遺族の優先順位は次の通りです。

- ①配偶者 ②子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹
- ⑦そのほかの3親等内の親族

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)または、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ。