## 介護保険 に関するお知らせ

国民年金保険料を納めるのが難しいときは

申請年度の前年(1~12月)所得で審査します。免除・猶予期間や審査対象は次のとおりです。

※離職直後の人は、離職票や雇用保険受給資格者証などの失業を証明する書類を提示すると、前年所得審査は

40歳以上の人が加入して保険料を支払い、介護が必要な人 を社会全体で支えるのが介護保険制度。この制度で利用でき るサービスや、気軽に相談できる窓口などをお知らせします。

### 介護保険サービスを受けるには

【間】介護保険課認定係☎626-7560

日常生活で介護が必要になり、介護保険サービ スを利用するときは、「要介護認定」を受ける必要 があります。同課や次の各センター、市ホームペー ジに掲載している指定居宅介護支援事業所などへ 気軽にご相談ください。 【広報ID】 1025292

	名称(所在地)	電話番号
地域包括支援センター	盛岡駅西口地域包括支援センター	电心田ケ
	(盛岡駅西通一)	606-3361
	(温岡県(日地) / (七王・上田地域包括支援センター (北山二)	661-9700
		622-1711
	7507 TH 37(12 & 7/18) AD 3 AD 5 3/2 C 7 7 (7507 T - 7)	022-1711
	松園・緑が丘地域包括支援センター	663-8181
	(西松園二)	642 6464
	五月園地域包括支援センター(東山二)	613-6161
	青山和敬荘地域包括支援センター	648-8622
	(南青山町)	0.00022
	みたけ・北厨川地域包括支援センター	648-8834
	(月が丘三)	0.10.000.1
	イーハトーブ地域包括支援センター(本宮一)	636-3720
	地域包括支援センター川久保(津志田26)	635-1682
	飯岡・永井地域包括支援センター(永井19)	656-7710
	玉山地域包括支援センター(好摩字夏間木)	682-0088
介護支援センター	ケアガーデン高松公園介護支援センター	665-2175
	(上田字毛無森)	
	ヴィラ加賀野介護支援センター(加賀野三)	651-5723
	城南介護支援センター(神明町)	621-1215
	おでんせ介護支援センター(上厨川字横長根)	648-0621
	千年苑介護支援センター(上太田穴口)	658-1190
	都南あけぼの荘介護支援センター(湯沢4)	639-2528
	希望の里介護支援センター(乙部5)	696-4386
	秀峰苑介護支援センター(下田字石羽根)	669-5101
	プラデキアに / 1 0支叉 J及 こ / プ (   山丁 山 7 川以)	007 3101

収入の減少や失業などにより保険料を納める

ことが難しいときは、国民年金保険料の全部ま

対象外です。

■全額または一部免除

申請者本人と配偶者、世帯主の所得

【審查対象】

年金を受ける

資格期間

障害·遺族

受けるとき

後から保険料

たは一部を納付免除や猶予する制度があります。

1 免除・猶予制度を受けるためには

2 免除・猶予制度を活用するメリット

【免除・猶予期間】7月~翌年6月 ※本年度分は7月1日から受け付け開始

・必要な資格期間に含まれます

※「未納」の場合は期間に含まれません

※「未納」の場合は2年を過ぎると納付できません

基礎年金を → 保険料納付済期間として扱います

を納付する → 10年以内なら納められます

### 負担割合と介護保険サービス費

【問】介護保険課給付係☎626-7561

■介護保険負担割合証を郵送

要介護認定を受けている人に、負担割合を記載し た「介護保険負担割合証」を7月中旬以降に郵送し ます。ケアマネジャーや入所している施設などに忘 れずに提示してください。

■介護保険サービス費について 申請が必要

▶高額介護サービス費

自己負担額が上限を超えたとき、超えた分を「高 額介護サービス費」として支給します。対象者には 年に3回、郵送でお知らせします。

▶食費・部屋代の負担を軽減

介護保険施設や、短期入所(ショートステイ)の 食費や部屋代は全額自己負担が基本です。ただし、 一定の要件を満たしている人は「負担限度額認定 証」を申請し、負担を軽くできます。申請に必要な ものなど詳しくは、同課へお問い合わせください 【有効期間】

申請した月から翌年(1月以降の申請の場合は同 年) 7月末まで。現在お持ちの人も7月末で有効期間 が終了するので、忘れずに申請してください。8月1 日旧から有効な認定証は7月1日休から申請できま

- ※申請は介護保険課、都南総合支所税務福祉係、玉 山総合事務所健康福祉課で受け付けます。
- ※本年8月からは高額介護サービス費の負担上限額 や負担限度額認定の要件などが見直されますので、 ご不明な点はお問い合わせください。

未納のままにせず申請窓口に相談してください。

※申請日から2年1カ月分までさかのぼって申請でき

■納付猶予(50歳未満の期間について申請できます)

要です。

もの

**3 必要書類** 

申請には、次の書類が必

■個人番号が確認できる

※マイナンバーカード、個人

番号付き住民票など

※運転免許証・保険証など

■本人確認書類

■年金手帳

申請者本人と配偶者の所得

### 保険料は忘れずに納付を!

【問】介護保険課保険料係☎626-7581

■加入者の種類と納付方法

▶65歳以上の人(第1号被保険者)

①年金天引き

額18万円以上の年金を受給している人

②納入通知書(納付書)で納付

金融機関やコンビニなど、納付書に記載の窓口

【対象】①に該当しない人

▶40~64歳の人(第2号被保険者)

加入している健康保険の保険者が、健康保険料 などと合わせて介護保険料を徴収します。

定の根拠は同通知書をご確認ください。

■保険料の減免

災害や失業など特別な理由で保険料の納付が 難しくなったときは、減免または猶予を受けられ る場合があります。

申請窓口と問い合わせ先

●盛岡年金事務所(松尾町) ☎623-6211

※申請は都南総合支所税務福祉係、玉山総合事

※郵送の場合は〒020-8511松尾町17-13盛岡年

務所健康福祉課でも受け付けます

●医療助成年金課年金係☎626-7529

本年度の介護保険料通知書を7月上旬に発 送します。保険料を納めないと、介護サービ スを利用するときに保険給付が制限されるこ とがあるので、期限までに必ず納めましょう。 納付には、便利な口座振替をお勧めします。

受給中の年金から引かれます。

【対象】令和3年4月1日現在、65歳以上で年

で納付してください。

■65歳以上の介護保険料

所得などにより11段階に分かれています。算



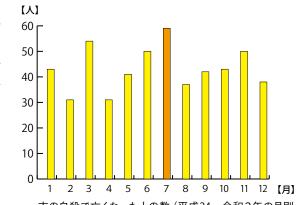
市は、全ての世代で問題となっている 自殺の対策として、こころの健康づくり の取り組みを進めています。こころの不 調は目に見えず、気付きにくいもの。自 分と周りの人のこころが健康かどうか、 いま一度考えてみませんか。

【問】保健予防課☎603-8309

## 7月は盛岡市こころの健康推進月間です

右のグラフのとおり、盛岡市では自殺で亡 くなった人がここ数年の平均値で7月が最も 多くなっています。そこで市は、7月を「盛岡市 こころの健康推進月間 とし、「盛岡市自殺対

策推進計画」に基づいて、健康な こころで毎日を過ごせるよう、市 民の皆さんへの働き掛けを続け ています。



市の自殺で亡くなった人の数(平成24~令和2年の月別 累計) 出典: 厚生労働省 警察庁統計

## く こころの健康状態をチェック!

次の5項目のうち、2つ以上当てはまる状態が2週間以 上続く場合は、うつ病の可能性があります。

- □ 毎日の生活に充実感がない
- □ これまで楽しんでできたことが楽しくなくなった
- □ 以前は簡単にできたことがおっくうに感じる
- □ 自分が役に立つ人間だと思えない
- □ わけもなくいつも疲れたように感じる

コロナ禍では、生活習慣を整えることやリラックス

法を取り入れるなどストレスを和らげることが大切で

える力をつけてくれます。もし失敗してしまったら、自分

を責めたり恥じたりせず、いっそのことそれを潔く認めて

「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

## こころが疲れたら ~セルフケアのすすめ~

新型コロナウイルスの感染拡大により、活動自粛を余儀なくされ、こころや体の 疲れがたまっていませんか。ここでは、簡単にできるセルフケアを紹介します。

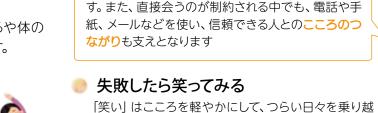
### からだを動かす

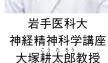
近所を散歩したり、公園などでち ょっとアクティブに過ごすなど、1日 20分を目安に、頑張りすぎず継続し てみましょう。

・屋外では、人との距離をとる

・家の中では、ラジオ体操などを活用

・長時間の座りすぎに注意する





## ゲートキーパー研修(初心者向け) を開催します

こころに不調を抱えている人が出すサイ ンの気付き方や声の掛け方、話の聞き方な どについて学びます。

【日時】7月28日例10時~11時半 【場所】市保健所7階大ホール(神明町)

【定員】30人 【申し込み】7月7日以9時から保健予防課 ☎603-8309で先着順

## ゲートキーパーとは

心感を与えます。

悩んでいる人に気付 き、声を掛け、話を聞い て、必要な支援につなげ て見守る人のことです。 話をよく聞き、一緒に 考えてくれる人がいるこ とは、悩んでいる人に安

## こころの相談窓口

**☎**603-8309 【時間】平日9時~16時

【内容】保健師による電話相談と精神科 医師による月1回の面接相談 (要予約)

【相談先】保健予防課こころの健康担当



◀相談窓□一覧

## チャットボット(LINE)

相談内容に応じて、悩みの解決 のために適した相談先をAIが案 内します。

※県立大との協働研究により試験



## 4 納付の特例制度

金事務所へ送付してください。

### ■学生の納付特例制度

大学・専門学校などの学生は、在学期間中の保 険料納付が猶予される制度があります。本人の前年 (1~12月) 所得で審査します。

【猶予期間】4月~翌年3月 【注意】

在学期間中は毎年度の申請が必要です。申請す る時は、申請書と併せて、学生証の写しまたは在学 証明書を提出してください。

■新型コロナウイルス感染症の影響で収入 が減少する場合の免除制度

「収入減少の理由」と「減収後の当年中の所得の 見込み」を窓口で申し立てることで、特例で国民年 金保険料の免除などの申請をすることができます。

# ◆ チケットを買って使ってお店を応援!



## チケットの購入・利用が、お店の応援につながります。

●本事業は、新型コロナウイルス感染症の拡大により大きな影響を受けている 「飲食店・宿泊事業者等」の経営継続の支援を目的に実施するものです。 ●「応援チケット」のご利用にあたっては、新型コロナウイルス感染症の予防、 感染拡大防止に十分ご留意の上、ご利用ください。

〈応援チケットの購入および使用について〉

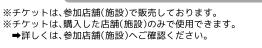
▶ 参加店舗(施設)へ直接お問合せください。 問合せ先

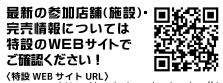
〈応援チケット事業および参加店舗について〉 ■ 盛岡商工会議所 応援チケット係 [受付時間 10:00 ~ 16:00 (平日のみ)]

チケット販売および有効期間 **今和3年** 5月15日~今和3年 11月14日

※参加店舗(施設)により、販売開始日が異なる場合があります。 ※チケットの有効期間経過後は、ご利用できません。 500円分お得!







https://morio-j.com/mp/moriovell/

ていポスターが 目印!



広報もりおか 3.7.1 11 10 広報もりおか 3.7.1