

介護保険に関するお知らせ

介護保険サービスを受けるには

【問】介護保険課認定係 ☎626-7560
【広報 I D】1025292

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。同係や次の各センター、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。

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（盛岡駅西通一）	606-3361
仁王・上田地域包括支援センター（北山二）	661-9700
浅岸和敬荘地域包括支援センター（浅岸三）	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター（西松園二）	663-8181
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（南青山町）	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター（月が丘三）	648-8834
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（上田字毛無森）	665-2175
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（上太田四口）	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

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
【広報 I D】1025286

●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を支給

▶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。詳しくは、同係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（月）から使用できる認定証は7月1日（金）から申請できます。

申請が必要です！



※申請は介護保険課と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

40歳以上の方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介護保険制度。利用できるサービスや相談窓口などをお知らせします。

保険料は忘れずに納付を！

【問】介護保険課保険料係 ☎626-7581
【広報 I D】1025137

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。

●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

受給中の年金から引かれます。

【対象】令和4年4月1日現在、65歳以上で年額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で納付してください。納付には、便利な口座振替をお勧めします。

【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。

●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。

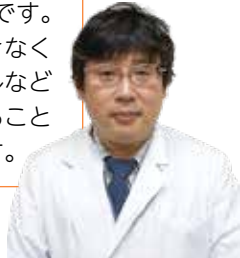
あなたのこころお元気ですか？

7月は盛岡市こころの健康推進月間です

盛岡市では、ここ数年の平均値で7月が最も自殺で亡くなった人が多くなっています。そこで、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。



こころの健康のためには、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でストレスを和らげることが大切です。また、直接会うことができなくても、電話や手紙、メールなどで信頼できる人とつながることこころの支えになります。



岩手医科大神経精神科学講座
大塚耕太郎教授

ゲートキーパーになってみませんか？

●ゲートキーパーとは

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をゲートキーパー（命の門番）といいます。必要な資格はなく、誰もがゲートキーパーになることができます。

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



県自殺対策キャラクター
アイばあちゃん

●ゲートキーパー研修を開催します

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。自分自身のストレスへの対処方法も紹介します。
【日時】7月26日（火）13時半～15時
【場所】市総合福祉センター（若園町）
【定員】30人※初心者
【申し込み】7月6日（水）10時から健康増進課 ☎603-8309 で先着順に受け付け
【広報 I D】1035711

希望に応じて、市で出前養成講座を開催します。職域からの申し込みも大歓迎！

知っていますか？

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金に加入している自営業者や学生、無職の人などは、毎月の保険料を納付する必要がありますが、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場合、全額または一部の納付を免除や猶予することができます。未納のままにせず、お早めに申請窓口で相談してください。※申請日から2年1カ月分までさかのぼって申請できます。大学・専門学校などの学生は、学生納付特例制度をご活用ください

制度を利用するメリット



メリット1

免除・猶予期間は年金を受け取るために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

メリット2

免除・猶予期間分の保険料は10年以内であれば追納し、将来受け取る年金額を増やすことができます

制度を利用するには

【審査対象】
次の審査対象者の申請年度の前年所得で審査します。

●全額または一部を免除するとき

申請者本人と配偶者、世帯主の所得

●納付を猶予するとき

申請者本人と配偶者の所得

※審査対象者の中に退職直後の人がある場合は、離職票や雇用保険受給資格者証などを提示することで、その対象者の所得を0円と見なして審査します

【免除・猶予期間】

7月～翌年6月

※令和4年度分は7月1日（金）から受け付け開始
【必要書類】

申請には、次の書類が必要です。

●個人番号が基礎年金番号が確認できるもの（マイナンバーカードなど）

●本人確認書類（運転免許証・保険証など）

新型コロナウイルス感染症の影響で納付が困難な人は

減収後の任意の1カ月分の収入と必要経費を記入した申立書を提出することで、申し立てした金額に基づく所得審査をすることができます。※給与明細などの添付は必要ありません

電子申請を開始します

保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請の手続きについては、マイナポータルを利用して電子申請ができます。申請にはマイナンバーカードが必要です。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ▶



写真deもりおか



市内で開催されたイベントや出来事を紹介します。紙面で紹介しきれなかった写真は、市ホームページの取材日記に掲載しています。



6.11

盛岡の初夏の風物詩「チャグチャグ馬コ」

チャグチャグ馬コが3年ぶりに開催されました。晴天の下、色とりどりの装束をまとった馬コが、鬼越蒼前神社（滝沢市）から盛岡八幡宮（八幡町）までの約14*^{キロメートル}を「チャグチャグ」と鈴の音を響かせながら行進。馬コの背に乗った子どもたちは、復活を待ちわびて沿道に集まった多くの観衆にかわいらしく手を振り、祭りを一層盛り上げました。



広告

今までも これからも 医大内丸メディカルセンター

診療時間

月～金 8:30～12:00 / 13:00～17:00（歯科医療センターのみ月・水・金は18:00まで）
土（第1・4のみ） 8:30～12:30

※診療科によって診察時間が異なる場合があります。お問い合わせください。

岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター

TEL. 019-613-6111 盛岡市内丸19番1号 HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/

紹介状がなくてもお気軽にご相談ください！

本町通

盛岡中央郵便局

岩手銀行

盛岡市役所

盛岡城跡公園

産ビル

大通

中央通

入来院

歯科医療センター

外来棟

（広告主）学校法人 岩手医科大学
紫波郡矢巾町医大通1-1-1 TEL.019-651-5111

広告

AIがお持ちの住宅を 瞬時に査定

PC・スマホ上で完結。お問い合わせ・ご来店不要！！ 簡単＆手軽な不動産査定をぜひお試しください！

不動産本舗

株式会社 北日本土地 盛岡店

tel:019-681-8822

〒020-0866 盛岡市本宮3丁目49-46
■営業時間／9時30分～18時00分 ■定休日／水曜日

岩手県知事免許（10）第1473号
東北地区不動産公正取引協議会加盟
https://www.kitatochi.com/

（一社）岩手県宅地建物取引業協会会員
（公社）全国宅地建物取引業保証協会会員
e-mail:info@kitatochi.com

↑↑↑今すぐAI査定を体験する

6 広報もりおか 4.7.1

広報もりおか 4.7.1 7