

# 介護保険に関するお知らせ

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。

## 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 | 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。申請方法など詳しくは、同係へお問い合わせください。また、3ページに掲載

している地域包括支援センターや介護支援センター、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でも受け付けていますので、気軽にご相談ください。

## 介護保険サービス費と負担割合

【問】 介護保険課受付給付係 ☎626-7561  
【広報 | D】 1025286

●**介護保険負担割合証を郵送**  
介護保険サービス利用時に支払う利用料金の自己負担額には、所得状況などにより上限が設定されています。要介護認定を受けてい

る人に、自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬頃に郵送します。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**  
介護保険サービス費の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。申請方法など詳しくは、同係へお問い合わせください。

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3日(月)から申請できます。

【**必要な添付書類**】  
①本人と配偶者の預貯金通帳の写し(金融機関・支店名、口座名義、申請日から2カ月以内の最終残高が確認できる部分)  
②有価証券や投資信託などがある人は、それを確認できる書類の写し  
【**申請を受け付ける窓口**】  
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

▶**食費・部屋代の負担を軽減**  
施設サービスなどの食費や部屋代は、全額自己負担が基本です。ただし、一定の要件を満たす人は、「負担限度額認定証」を申請することで負担を軽減できます。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

申請が必要ですよ！

# 国民年金保険料の免除・納付猶予制度

お早めの相談を！

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について免除や猶予を申請することができます。

未納のままにせず、お早めに申請窓口にご相談してください。

※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を審査します。  
●**全額または一部の免除を申請するとき**  
申請者本人と配偶者、世帯主の所得  
●**納付の猶予を申請するとき(50歳未満)**  
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いる場合は、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5年度分は7月から受け付け開始  
【**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、年金手帳、基礎年金番号通知書など  
●**本人確認書類**  
運転免許証、健康保険被保険者証など  
【**広報 | D**】 1003603

## 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 | 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5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。

## 申請窓口と問い合わせ先

- 医療助成年金課年金係**  
☎626-7529
- 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、玉山総合事務所健康福祉課でも受け付けます  
※郵送の場合は ☎020-8511 松尾町17-13 盛岡年金事務所へ送付してください

## 電子申請を利用できます

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、マイナンバーカード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▶

## 新型コロナウイルス感染症の影響による特例免除期間について

特例免除申請が可能な期間は令和5年6月分保険料までです。対象や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
【**広報 | D**】 1030914

自然豊かで歴史と文化が息づくまち盛岡。8月の盛岡さんさ踊りでは例年約3万5000人の市民が浴衣で参加するなど、幅広い年齢層が浴衣を楽しむ風土があります。あなたも浴衣を着てまちへ出掛けてみませんか。

【問】 経済企画課内、「ゆかたのまち盛岡」推進事業実行委員会  
☎613-8389 ファクス626-4153

【**広報 | D**】 1019709

## 1 フォトコンテスト

浴衣を着て歩きたい盛岡の街並みや隠れた名所など、市内のいちおしスポットで浴衣(和装)着用の被写体を入れて撮影した写真を募集します。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 2 協賛店サービス

浴衣(和装)で飲食店などの協賛店を利用した人に、割引などのお得なサービスを用意しています。

ゆかたのまち盛岡  
キャンペーン

7月8日(土)  
8月20日(日)

# 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、自殺で亡くなる人が7月に多い傾向にあります。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ご過ごすよう、市民の皆さんへの働き掛けを続けています。



生活習慣を整え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す。信頼できる人とのこころのつながりも支えになります。個々の状況をお互いに思いやる温かい交流が望まれます。



岩手医科大学神経精神科学講座 大塚耕太郎教授

## こころの健康相談

こころの問題や悩みを抱えている人、心配している家族などを対象に、保健師など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)を行います。  
【**時間**】 平日9時～16時  
【**問**】 健康増進課こころの健康担当 ☎603-8309

## こころの相談窓口一覧

相談先がわからない人のために、こころの悩みを相談できる窓口を相談別などでまとめています。



うちの子「結婚」しないのかしら？  
独身のお子様の結婚相談承ります  
「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」  
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします  
まずはお気軽にご相談下さい ☎019-613-5013 結婚相談所ムスベル  
ムスベル株式会社 盛岡市 盛岡市茶町1-17-10 きんきビル7階

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・水・金は18:00まで)  
土(第1・4のみ) 8:30～12:30 ※診療科によって診療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  
紹介状がなくても お気軽にご相談ください！  
TEL. 019-613-6111 盛岡市内丸19番1号 HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/