介護保険に関するお知らせ

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ＩＤ】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（高松二）	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

負担割合と介護保険サービス費

【問】介護保険課受付給付係☎626-7561
【広報ＩＤ】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、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

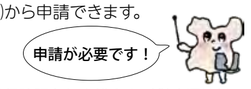
介護保険サービス費の自己負担額が上限を超えたとき、超えた分を「高額介護サービス費」として支給します。対象者には年に３回、郵送でお知らせします。

▶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、一定の要件を満たす人は、「負担限度額認定証」を申請することで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㈭から使用できる認定証は7月1日㈪から申請できます。



※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

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ＩＤ】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６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13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。

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

【免除・猶予期間】

７月～翌年６月※令和６年度分は7月1日㈪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。

●基礎年金番号が確認できるもの
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、マイナンバーカードなど

●失業（退職）が確認できるもの
離職票、雇用保険受給資格者証など
※審査対象者の中に退職直後の人がいる場合

【広報ＩＤ】1003603

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▶

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月分までの保険料です。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ＩＤ】1030914

もりおかゼロカーボン2050 ～電気自動車編～

市は、2050年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現を目指し「気候変動対策実行計画～もりおかゼロカーボン2050～」のもと、二酸化炭素（CO_2）削減に取り組んでいます。今回は自動車の運転で排出されるCO_2を削減する方法の一つとして電気自動車を紹介します。

【問】環境企画課☎626-3754

自動車はどれくらいCO_2を排出しているの？

令和４年度の市内の貨物を除く自動車1台あたりのCO_2年間排出量は1.77㌧※。$CO_2$1㌧の体積は25㍍プール1杯分なので、多くのCO_2が排出されていることが分かります。

ガソリンなどのCO_2を排出する燃料を使用しない電気自動車なら、走行時のCO_2は排出されません。

※環境省の「運輸部門（自動車）CO_2排出量推計データ」から算出

電気自動車ってどんな自動車？

電気自動車は燃料を使用せず、電気モーターのみで駆動する自動車です。市内に約50カ所ある充電ステーションのほか、自宅に専用コンセントを設置して充電できます。太陽光パネルがあれば、自宅で発電した電気で走ることができる、まさにエネルギーの地産地消の車です。

電気自動車導入促進補助金の申請を受け付けています！

市では、新車の電気自動車を購入する人へ経費を補助しています。申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

盛岡市消費生活センター 消費生活情報 えぷろん

悪質商法撃退キャラクターがんがんくん

インターネットを利用した旅行予約のトラブルにご注意を！

インターネットでの旅行予約の相談事例

契約内容や事業者の問い合わせ先などを事前確認せずに利用すると、思わぬトラブルに遭うことがあります。

事前に確認しないと予約内容を変更する際にこんなことにも

●国際線の航空券の申し込み内容を訂正したいが、「キャンセルして取り直す必要がある。キャンセル分の代金は返金しない」と言われた。
●旅行予約サイトからホテルと航空券を予約しキャンセルしたところ、ホテルはキャンセル料がかからなかったが、航空券はキャンセル料がかかった。
●ホテルの公式サイトから申し込んだ宿泊予約を宿泊予定日の１週間前にキャンセルしたところ、キャンセル料が宿泊料の100㌫かかると言われた。

困ったときは、すぐに相談を！

インターネットを利用した旅行予約以外にもさまざまな消費者トラブルが発生しています。困ったことや不安なことがあれば、消費生活センターにご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限が無くなり、旅行をする機会が増えています。その一方で、インターネットでの旅行予約に関するトラブルが増え、全国の消費生活センターなどに寄せられた令和４年度の相談件数は、令和３年度に比べて約２倍に増えています。

インターネットで旅行を予約する際の相談事例や注意点を紹介します。

【問】消費生活センター☎624-4111

インターネットで旅行予約する時の注意点

●旅行予約サイト運営事業者の情報を確認しましょう
旅行予約サイトを運営している事業者が国内か海外か確認。海外事業者の場合は、電話やメールアドレスなどの連絡方法や窓口開設時間などを確認しましょう。
※海外事業者の旅行予約サイトが日本語表示であっても日本語での対応が可能とは限りませんので注意が必要です

●キャンセルなどの条件や契約内容を確認しましょう
旅行予約サイトで販売されるプランや商品ごとに契約内容は異なります。キャンセルの可否やキャンセル料の無料期間を確認しましょう。
※申込画面をスクリーンショットで保存するなど、申込内容を確認できるようにしましょう

●予約確認メールやマイページを確認しましょう
申し込み後に事業者から届く予約確認メールは、契約内容が明記された大切な情報です。記載内容を確認し、旅行が終わるまで保存しましょう。
※いつ事業者とやり取りしたか分かるように送信日時が分かる形で保管しましょう

その他の相談

くらしとお金の安心合同相談会【問】消費者信用生活協同組合☎653-0001
お金に関する悩みを、弁護士や専門の相談員に相談できます。
【日時】7月13日㈯10時～16時　【会場】同協同組合（南大通一）
【申し込み】電話：7月12日㈮17時まで

製品安全注意情報【問】消費生活センター☎624-4111
製品事故を防止するため、市ホームページでは誤使用や不注意による事故事例を中心に、事故の状況や未然防止のポイントを紹介しています。

広告

小学生対象 岩手県 親子クッキングコンテスト 2024
≪応募受付期間≫ 7月1日㈪▶8月31日㈯
≪募集テーマ≫ 作ろう！僕の私の自慢のお弁当 ～こんなお弁当を遠足に持って行きたい～
応募の中から書類選考を通過した6組が実技選考へ！
■応募資格／親（保護者）と子（小学生）の2名1組での応募（子1人に対し、応募は1回まで）
■応募方法／【郵送での申込】応募用紙にご記入の上、右記応募先までお送りください。【WEBでの申込】盛岡ガスのHPにて、専用申込フォームより、ご応募ください。※応募用紙のダウンロードも可能です。
応募賞 応募者全員にクオカード500円分プレゼント!!
主催：岩手ガスコラボ（一社）岩手県高圧ガス保安協会／岩手県簡易ガス協会／岩手県都市ガス協会
－応募・お問い合わせ先－ 盛岡ガス
TEL.019-653-1241
〒020-0066盛岡市上田二丁目19-56
親子クッキングコンテスト担当
盛岡ガス 検索

広告

身近にある総合病院 医大内丸メディカルセンター
受付時間
内丸メディカルセンター：平日 8:30～11:00／13:00～16:00　第1・4土曜日 8:30～11:00
歯科医療センター：月・水・金曜日 8:30～17:00（火・木曜日は16:00まで）　第1・4土曜日 8:30～11:30
※診療科によって診察時間が異なる場合があります。各診療科へ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
駐車場には限りがありますので、公共交通機関や周辺駐車場をご利用ください。
TEL. 019-613-6111　盛岡市内丸19番1号　HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/
（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