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。

【問】介護保険課受付相談係☎626-7561

介護保険サービスを受けるには

サービス事業所一覧▶

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**3ページ**に掲載している各センター、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。

負担割合と介護保険サービス費

介護サービスの利用料▶

●介護保険の負担割合

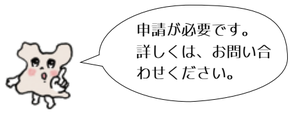
介護サービスには利用限度額があり、限度額の範囲内でかかった費用の1割から3割を自己負担します。要介護認定を受けている人に、自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に郵送します。ケアマネジャーや入所している施設などに忘れずに提示してください。

※施設サービスには利用限度額はありません。また、食費や部屋代などは利用者が全額負担します

●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、玉山総合事務所住民福祉課で受け付けます

▶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が、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。

【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。

保険料は忘れずに納付を！

本年度の介護保険料通知書を7月上旬に発送します。滞納すると介護サービスの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。

▲詳しくは

●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7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

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

※65歳以上の介護保険料は、所得などにより13段階に分かれています。算定の根拠は、同通知書をご覧ください

▶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。

●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

▲詳しくは

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7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

基礎年金番号通知書、年金手帳など

●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

申請窓口と問い合わせ先

●医療助成年金課年金係
☎626-7529

●日本年金機構盛岡年金事務所（松尾町）
☎623-6211

※申請は都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所住民福祉課でも受け付けます

※郵送の場合は〒020-8511松尾町17-13日本年機構盛岡年金事務所へ送付してください

電子申請もできます

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▶

7月はこころの健康推進月間です

昨年岩手県で自ら命を絶った人は、人口10万人あたりの人数で22.3人と全国ワーストでした（厚生労働省人口動態統計より）。市は、7月を「こころの健康推進月間」とし、皆さんが健康なこころで毎日を過ごせるよう、取り組みを続けています。

【問】健康増進課こころの健康担当
☎603-8309

こころの健康状態をチェック！

- □ 毎日の生活に充実感がない
- □ これまで楽しめたことが楽しくなくなった
- □ 以前は楽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
- □ わけもなく疲れたように感じる

上記のうち２つ以上に当てはまり、その状態が２週間以上続いて生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性があります。つらい状況を一人で抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

詳しくは▶

こころの健康を保つために

- 生活リズムを整え、睡眠や休養の時間をじゅうぶんに取りましょう
- 1日1回は笑ったりして、ほっとできる時間をつくりましょう
- 充実した生活を送れるよう、趣味を持ったり地域活動へ参加したりしましょう

早期に気付いて相談・治療を

- ストレスの原因から離れて休養を取ることが大切です
- うつ病の症状に気付いたら、こころの相談窓口やかかりつけ医に相談しましょう

▲相談窓口

■こころの健康相談

悩みを抱えている人や家族などを対象に、電話・面接相談を行います。（要予約）

【問】健康増進課こころの健康担当☎603-8309

▶保健師などによる電話・面接相談

【日時】平日９時～16時

▶精神科医による面談※精神科の通院歴がない人

【日時】毎月第４金曜※11月・12月は第３金曜

■ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、話を聞いて必要な支援につなげる人のことです。資格は必要なく、誰でもなることができます。

【日時】7月31日㈭14時～15時半
【場所】勤労福祉会館（紺屋町）
【申し込み】電話・応募フォーム：7月３日㈭10時から

祝 盛岡・ビクトリア 姉妹都市提携40周年

盛岡市とカナダのビクトリア市は、5月23日に姉妹都市提携40周年を迎えました。これまでの交流の歩みや、記念事業などについて紹介します。

【問】文化国際課☎626-7524

▲詳しくは

交流の歩み

昭和60年 世界平和のため太平洋の架け橋となることを願った新渡戸稲造の生誕の地（盛岡）と終焉の地（ビクトリア）という縁により、同年5月23日に姉妹都市提携を結ぶ。（写真①）

10周年 平成７年 ビクトリア市の市民団体からトーテムポールが寄贈され、盛岡城跡公園に設置。（写真②）

20周年 平成17年 両市民が主体となり、新渡戸が最期を迎えたロイヤルジュビリー病院内に「新渡戸稲造記念庭園」が完成。（写真③）

25周年 平成22年 両市民が共同でミューラル（布地壁画）を制作。現在ももりおか歴史文化館に展示されている。（写真④）

30周年 平成27年 盛岡市民訪問団がビクトリアデーパレードに参加（写真⑤）し、「友情の鐘」を寄贈。

このほかにも、両市の中高生の学校体験やホームステイを通じた相互交流など、さまざまな交流を続けています。

姉妹都市提携40周年記念事業

■公式訪問団がビクトリア市を訪問

姉妹都市提携40周年を迎えた5月に、盛岡市長ら公式訪問団がビクトリア市を訪問。現地の友好団体などによる歓迎を受けて交流を深めたほか、姉妹都市交流ゆかりの地を訪れ、将来にわたる交流の継続を約束する盟約書に両市長がサインしました。

■開運橋などをライトアップ

40周年を迎えた週（5月19～23日）には、開運橋と東北電力ネットワーク㈱岩手支社の無線鉄塔をカナダカラーの赤や白にライトアップしました。

■国際人・新渡戸稲造の遺品展　【問】先人記念館☎659-3338

盛岡とビクトリアをつなぐきっかけとなった新渡戸稲造の遺品を展示します。

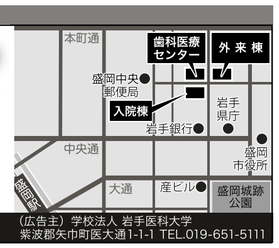
【期間】9月13日㈯～11月16日㈰
【場所】先人記念館（本宮字蛇屋敷）1階季節展示コーナー・油絵コーナー

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　平日　8:30～16:00　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

広告

ものと、人に出会う　キャブミィひろば　初開催

体験型クラフトマーケット
手作りの温かさや作り手の想いを感じながら体験も楽しめるマーケット。世界で1つだけの出会いがあるかも！

モルックで遊ぼう
簡単なルールで子どもから大人まで楽しめるスポーツ。

クイズラリーに参加すると
写真プリント体験がお得にできる！

キッチンカーもやってくる！

2025.7.12㈯
10時▸15時　＊雨天決行
［会場］ドルフィン盛岡店前
岩手県盛岡市本宮４丁目40-20
イオンモール盛岡南　TSUTAYA様　★←ココ

［主催］株式会社五六堂印刷　〒020-0021 岩手県盛岡市中央通三丁目16-15　E-mail 56@gorokudo.info　［お問合せ］TEL.019-654-5610　担当：鎬 未来（かぶら みく）