

65歳以上の皆さんへ

平成30年度から介護保険料が変わります

長寿介護課 高齢福祉係 ☎ 34・2103

65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料

介護従事者の処遇改善、介護報酬などの改定、居宅サービス・施設サービス利用者の増加などを勘案し、平成30～32年度の3年間に必要な標準給付費と地域支援事業費の見込み額(約96億円)を算定し、これに見合う保険料を算出しました。

その結果、保険料の基準年額は7万3200円で、保険料(下表)となります。

介護保険は支えあいの制度です

介護保険は、皆さんが納める「介護保険料」と国・県・町が負担する「公費」を財源として運営されています。このうち40～64歳の人(第2号被

保険者)が納める保険料は全体の27%、65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は23%です。



65歳以上の人の介護保険料(年額)

区分	対象者	料率	保険料(第7期)
第1段階	●生活保護を受けている人 ●世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人、または前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	0.50 (0.45)	36,600円
第2段階	●世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額が80万円超120万円以下の人	0.75	54,900円
第3段階	●世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額が120万円超の人	0.75	54,900円
第4段階	●世帯に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額が80万円以下の人	0.90	65,800円
第5段階	●世帯に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額が80万円超の人	1.00	73,200円
第6段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	1.20	87,800円
第7段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	1.30	95,100円
第8段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	1.50	109,800円
第9段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上の人	1.70	124,400円

※第1段階については低所得者保険料軽減負担金による軽減により32,900円(基準額×0.45)となります。

高齢者保健福祉計画、第7期介護保険事業計画を策定

計画期間は平成30年度から32年度までの3年間

この計画は、老人福祉法、介護保険法に基づき、3年を一期として介護保健事業に係る保険給付の円滑な実施に関する計画です。

団塊の世代が75歳以上となる平成37年(2025年)

を見据え、たとえ介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定しました。

国民年金からのお知らせ

こんなときには届出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。

届出は加入するときだけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし、届出をしなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れなかったりする場合がありますので、必ず届出をしましょう。

国民年金の加入種別

第1号被保険者

自営業の人やその配偶者、学生、フリーターなどが対象となり、第1号被保険者への加入や種別変更の手続きは、町住民保険課か桜井年金事務所の窓口で行います。

第2号被保険者

会社員や公務員など、厚生年金保険に加入している人が対象になります。届出は、会社や官公庁など勤務先が行います。

第3号被保険者

国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者が対象になります。届出は配偶者の勤務先を通じて行います。

桜井年金事務所 ☎ 42・0033
町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34・2097

20歳以上60歳未満の人はこんなときに届出が必要です

届出が必要なとき	異動の内容	持参するもの
20歳になったとき (厚生年金保険加入者、国民年金第3号被保険者を除く)	第1号被保険者となります。	・印鑑
退職したとき (厚生年金保険加入者の場合)	第2号被保険者から第1号被保険者になります。(第3号被保険者に該当する場合を除く)	・印鑑 ・年金手帳 ・資格喪失日(扶養から外れた日)の分かる書類(※)
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金保険の資格を喪失したとき、配偶者の扶養から外れたとき	第3号被保険者から第1号被保険者になります。	・個人番号がわかるもの(マイナンバーカードなど)

※社会保険厚生年金保険資格喪失証明書・離職票など

国民健康保険加入の皆さんへ

人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成します

町国民健康保険では、人間ドックや脳ドックを受診する場合に、その費用の一部を助成しています。これは、被保険者の生活習慣病などの早期発見・早期治療のための医学チェックを行うことで、健康状態を継続的に把握するとともに、健康を保持増進することを目的とするものです。

受診後の申請は受付できません

助成を受けるためには受診前に申請が必要です。ドック受診後に助成の申請は受付できませんのでご注意ください。

助成を受けることができる人間ドック

①～⑥の条件を満たす人
脳ドック

- ① 40歳以上75歳未満の国保被保険者(75歳になる人は、誕生日の前日まで)に受診してください
- ② 申請日時時点で、過去1年間引き続き被保険者の資格があること
- ③ 国民健康保険税を完納している世帯

住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34・2097

帯の被保険者であること

- ④ 受診する年度(平成30年4月～平成31年3月末)において特定健康診査を受診していないこと
- ⑤ 人間ドックの検査結果を特定健康診査・保健指導に利用することに同意し、提出すること
- ⑥ 特定保健指導の対象となった場合は、当該指導を受けること

助成金(年度にそれぞれ1回のみ)

種別	助成額
人間ドック	受診料の7割の額 (100円未満切り捨て) 上限:2万円
脳ドック	受診料の7割の額 (100円未満切り捨て) 上限:2万1000円

※オプションで検査した項目は、助成の対象外です。

申請方法

住民保険課国保医療・年金係へ助成金交付申請にお越しください。
申請に必要なもの

- ・被保険者証 ・印鑑
- ・個人番号がわかるもの(マイナンバーカードなど)

健診の流れ

①受診券が自宅に届く。



②受診する医療機関（県内）を決めて、健診日時の確認の電話を医療機関にする。



③質問票を記入する。



④医療機関で受診する。

▶持ち物 受診券、被保険者証、質問票



⑤町から受診結果を約2ヵ月後に送付します。（医療機関からの報告の関係で、2ヵ月以上かかる場合があります）また、早く結果を知りたいときは、受診した医療機関で結果の説明を受けることができます。受診時に申し出てください。

健診の概要

実施期間 6月～平成31年1月末日

検査内容

- 問診 ●身体計測（身長、体重、BMI）
- 診察 ●血圧測定 ●血液検査（脂質、腎機能、肝機能、血糖、血清クレアチニン検査） ●尿検査（尿糖、尿タンパク）
- 貧血検査 ●心電図検査

※前年度の検査結果や医師の判断で眼底検査が追加されます。

費用 無料

後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ 平成30年度後期高齢者健康診査が 6月から始まります

住民保険課福祉・高齢医療係 ☎34・2096 / ☎34・2095

健康診査は、後期高齢者の健康を保持・増進することを目的に、県後期高齢者医療広域連合の委託を受けて町が実施しています。

対象となる人には5月下旬に受診券を送付します。心臓病や糖尿病などの生活習慣病を早期に発見することで、必要に応じて早めに治療を受けることができます。生活習慣病は、動脈硬化（血管の老化）を加速させて自覚症状がほとんどありません。この状態を放つて

おくと動脈硬化が進み、糖尿病の合併症・脳卒中・心筋梗塞などの重大な疾患につながります。

皆さんもご自分の健康状態をチェックするよい機会だと捉えて、ぜひご活用ください。

※次のような人は、必ずしも健診を受けていただく必要はありません。かかりつけ医などにご相談ください。

●生活習慣病治療中で医師などから健診の必要性がないと判断された

●病院または診療所に長期入院（6ヵ月以上継続して入院）している

●事業主健診など、他で健康診査の受診機会がある

●施設に入所している（障害者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設など）

※平成30年4～11月に75歳になる人は、誕生月の翌月末ごろに受診券を送付します。

※平成30年12月以降に75歳になる人は、平成31年度から後期高齢者健康診査の対象となります。国民健康保険または他の健康保険から、特定健診の案内が届いている人は、75歳の誕生日前日までに受診してください。

マイナンバーカードの交付・申請ができます

マイナンバーカード 受付時間の延長と休日開庁

住民保険課戸籍住民相談係 ☎34-2087

マイナンバーカードをより取得しやすいように、次の日程で受付時間の延長と休日開庁を実施します。

7月末（予定）で自動交付機の取り扱いを終了しますので、この機会にマイナンバーカードの取得をお願いします。

○受付時間の延長

5月9日(水)・23日(水) 午後7時まで

（マイナンバーカード交付の受付は午後6時30分まで）

○休日開庁

5月13日(日) 午前10時～午後4時

業務内容 通知カードの受け取り、マイナンバーカードの交付・申請 ※その他の業務は行いません。

マイナンバーカード用の顔写真を無料で撮影しています。



あと一步 力になるよ その思い

5月5日（こどもの日）から 1週間は「児童福祉週間」

こども未来課子育て相談係 ☎ 33-9035

「児童福祉週間」とは、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間のことで、子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的としています。



子育て相談

育児を頑張りすぎていませんか。偏食・夜泣き・発達に気になるなど育児には悩みがつきものです。不安を感じるときには、一人で考え込まずにお気軽にご相談ください。

子どものSOSは おかあさんのSOS

おとうさん・おかあさんの悩み…

- ・子どもについカッとなってしまう
- ・子どもが好きになれない
- ・子育てが辛い

子どもの悩み…

- ・家に帰りたくない
- ・ご飯を食べさせてもらってない
- ・いつも1人ぼっち

ご近所の方々の悩み…

- ・子どもだけで遅くまでうろうろしている
- ・いつも子どもの服が汚れている
- ・子どもの悲鳴や親の怒鳴り声がよく聞こえる

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前10時～午後4時

- 子育て相談センター宮古保育園
☎ 34-1611 / ☎ 0120-194-783
- 子育て相談センター宮森保育園
☎ 33-1611 / ☎ 0120-783-194
- 子育て相談センターこどもの森阪手保育園
☎ 34-1612 / ☎ 0120-733-860

みんなで防ごう児童虐待

虐待かどうかは、あくまで子ども側に立って考えます。いくら養育者が「子どものしつけだ」と思っても、子どもが心身の傷となるほど「痛い」「辛い」「悲しい」と感じる場合は虐待となります。（養育者には実際に養育している人〈例：祖父母、親の恋人など〉も含まれます）

少しでも気になることがあれば、連絡をください。また、保護者自身が虐待してしまいそうなどの相談内容もお受けします。

- お知らせいただいた人の秘密は守られます。
- 匿名での相談・お知らせでも結構です。

土・日曜日、祝日、夜間（午後5時15分～翌午前8時30分）

● 児童家庭支援センターあすか ☎ 44-5800

24時間365日

- 県中央こども家庭相談センター ☎ 0742-26-3788
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189
（☎ 189 にかけるとお近くの児童相談所につながります）

緊急の場合は最寄りの警察署へご連絡ください。 ☎ 110

● 天理警察署 ☎ 0743-62-0110

広く行政情報を公開

入札結果を公表します

財政課契約検査係 ☎ 34-2108

広く行政情報を公開し、事務事業の執行の透明性を確保する一環として、工事などの入札結果をお知らせします。

■建設工事

落札日	担当課	工事名	場所	落札業者	予定価格	落札金額	業者数
-	教育総務課	田原本中学校給食施設等建設工事	田原本町 33 番地地内	入札中止（入札参加業者が 1 者となったため）			
-	教育総務課	北中学校給食施設等建設工事	鍵 71 番地地内	入札中止（入札参加業者が 1 者となったため）			

※平成 30 年度分以降、入札結果は町ホームページをご覧ください。

地域団体向け介護予防塾

地域で自主的な活動に取り組んでいる団体に対し、講師を派遣し、運動や認知症などの介護予防について学んでもらい、今後の活動に役立ててもらいます。



対象 町内で自主的に活動される団体（65歳以上の町民が10人以上参加している団体）

期間 5月～平成31年3月の間、各団体1回限り

費用 無料

申込 詳細は、包括支援センターへお問い合わせください。
※会場の手配、参加者への周知は利用者側でお願いします。

介護予防リーダー養成講座

地域の自主的な介護予防活動を支援する体制づくりのために、介護予防に関する知識・技術に関する講座を行います。



また、講座終了後は、健笑クラブや出前ボランティアなどで活躍していただきます。

対象 町民で介護予防に興味のある人

場所 社会福祉協議会（送迎はありません）

費用 無料

※詳細は後日広報に掲載します。

脳いきいき教室（認知症予防教室）

認知症の正しい理解を深め、認知症予防に効果的な取り組みを実際に体験し、暮らしの中で活かすことができるよう目指します。（認知機能の測定を前後で実施します）



また、教室終了後は、包括が主催する認知症事業のお手伝いをしていただくサポーターになっていただきます。

対象 65歳以上の町民で認知症に関心がある人

場所 社会福祉協議会（送迎はありません）

費用 無料

※9月開催予定、詳細は後日広報に掲載します。

元気なうちから介護予防を始めましょう！

介護予防とは、元気な人が介護が必要とならないように、また、介護が必要な人もできるだけ心身の機能を維持・改善できるようにしていくための取り組みです。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思われるかもしれませんが、介護予防に取り組むことで、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げることができます。

平成30年度介護予防事業の紹介 いつまでも元気で暮らすための 健康づくりガイド

地域包括支援センター ☎ 34・2104

介護予防講演会



健康長寿を目指して、介護予防をテーマにした講演会やシンポジウムを開催します。

対象 町民

場所 社会福祉協議会

費用 無料 ※詳細は後日広報に掲載します。

認知症予防講演会

認知症に対する正しい理解を深め、認知症予防について学ぶ機会をつくり、認知症の早期発見・早期診断への普及啓発の機会とします。

対象 認知症に関心のある町民

費用 無料

※詳細は後日広報に掲載します。

ご回答をよろしく申し上げます

工業統計調査にご協力を

総合政策課政策企画係 ☎ 34-2083

工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

調査の結果は、中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策のための基礎資料として利活用されます。調査の趣旨、必要性をご理解いただき、ご回答をよろしく申し上げます。

対象 従業員4人以上の全ての製造事業所

調査期日 6月1日

調査内容の秘密の厳守

調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料）に使用することは絶対にありません。

空いた時間を有効に活用できます

統計調査員として活動してみませんか

町では各種統計調査において、調査員として活動していただける人を随時募集しています。

調査票の配布や回収などを行う調査員の仕事は統計調査の最前線であり、土台となる重要な部分を担っています。興味のある人は、登録をお願いします。

統計調査員の仕事（標準的な調査）

- ① 調査員事務打合せ会への出席
- ② 担当調査区域と調査対象の確認
- ③ 調査票の配布・記入依頼・回収
- ④ 集めた調査票の検査・整理
- ⑤ 調査票などの関係書類の提出

報酬 調査内容、件数などにより支払われます。

申込 印鑑を持参のうえ、総合政策課政策企画係で登録申請書類に記入してください。

※登録資格など、詳しくは町ホームページをご覧ください。



◀町ホームページ

いきいき百歳体操

椅子に座りながら、映像に合わせてゆっくりと体を動かす「いきいき百歳体操」の地域での取り組みを進めています。週1～2回、3人以上のグループで3ヵ月の間、体操を始めたいという集まりに対して、包括職員などが出向き、いきいき百歳体操の指導、運営をサポートします。（4回程度お伺いします）

※詳細は、包括支援センターにお問い合わせください。

「いきいき百歳体操」って…

高知市役所に勤務する医師と理学療法士が開発し、現在全国41都道府県約330以上の自治体で実践され、健康増進に一役買っています。高齢期に弱りやすい「抗重力筋」を中心に鍛える約30分間の体操になります。

股関節をひらく運動

椅子の背もたれを持ち必ず支えて、右足をゆっくり外に広げます。片足立ちが楽になり、バランスをとりやすくなります。



膝を伸ばす運動

椅子に座り右足をゆっくり上げ下げ。片足が終われば反対の足も同じ動作をします。段差の昇降、浴槽の出入りなどが楽になります。



運動に慣れるまでは重りをつけずに行います。慣れてくれば軽い負荷をつけて実施しましょう。週2回行うことで効果が発揮されます。

健笑クラブ

介護予防リーダー養成講座受講修了者が指導者となり、住民主体の体操教室として、筋力トレーニングや体操を行い、自助・互助の介護予防に努めます。

対象 65歳以上の町民

※要支援認定者（要介護認定者は不可）は要相談

場所 社会福祉協議会 大ホール

費用 100円/回

日時 毎週金曜日午前10時30分～11時30分

※詳細は、包括支援センターへお問い合わせください。

