



介護保険相談室

医療介護課 介護保険係 ☎ 43・6947

11月11日は介護の日～いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう～

介護の日とは

介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として、平成20年度に厚生労働省において設定されました。

高齢化などで介護はより身近なものとなっています。介護が必要な人、介護にかかわっている人、そ

うでない人みんなで、介護のことを考えるきっかけを作りましょう。

家族介護の悩みは相談を

日々の介護は体力的にも精神的にも負担です。家族の介護に不安や悩みがあるときは、自身で抱え込まず、身近なケアマネジャーや地域包括支援センター、地域の在宅介護支援センターに相談しましょう。

相談機関一覧

相談機関名	担当地区	電話番号
赤穂市地域包括支援センター	市内全域	42・1201
在宅介護支援センターはくほう	赤穂・城西地区	45・1114
在宅介護支援センターやすらぎ	塩屋・西部地区	43・6424
在宅介護支援センターしおさい	尾崎・御崎地区	42・0519
在宅介護支援センターいきしま	坂越・高雄(一部)地区	46・8182
千種の苑在宅介護支援センター	高雄(一部)・有年地区	49・2887

市老連だより いきいき赤穂 No.8

高雄地区老人クラブ連合会

老人会活動に生きがいを見つけ

私が老人会に入会したのは30年前のことで、60代や70代の会員が大半で奉仕活動も盛んでした。

お宮や太子堂の清掃は毎月1日に行っていました。また、共同墓地の清掃も年に2回行っていました。児童公園に花を植えたり、年1回子ども会と公園の清掃もしていました。

私は、若いころから退職するまでの間、地域の活動(獅子舞、青年団、消防団など)に参加せず過ごしてきました。そのことを反省し、地域の奉仕活動に取り組んでいる老人会に入会しました。

ところが近年、当時活動していた人々は歳をとり、お宮の石段すら、はって登るような高齢になってしまい、墓地清掃や花の管理は中止しなければならなくなりました。清掃活動に参加する人も年々減少しています。子どもの遊び場だったお宮や太子堂の清掃も中止しなければならなくなりました。

若い方の入会を心からお待ちしています。そして、月1回の奉仕活動に生きがいを感じてください。(那波 實)



国保医療だより

医療介護課 国保医療係 ☎ 43・6813

国保証の更新を行います

赤穂市国民健康保険の被保険者証(国保証)は、毎年12月1日に一斉更新を行います。現在お持ちの国保証(うす紫色)の有効期限は11月30日です。新しい国保証(黄緑色)は、11月中旬から国保加入者全員分を世帯主あてに簡易書留郵便で順次お届けします。

簡易書留郵便では、受領時に捺印(又はサイン)が必要となります。なお、配達時に不在の場合には不在通知書が投函されますので、通知書記載の郵便局へご連絡ください。

また、同封するパンフレットも必ずお読みください。▷国民健康保険税を納期限内に納付されていない世帯、又は所得申告などの課税資料が未提出である世帯主及び被保険者がいる世帯については、納税相談、申告受付を済ませてから国保証を窓口交付します(別途、案内文書を送付します)。

▷納税の状況によっては、通常の国保証ではなく、有効期限の短い短期被保険者証(短期証)や、被保険者資格証明書(国保の被保険者であることを証明するだけのもので、医療機関等ではいったん医療費の全額を自己負担していただき、後日、医療介護課国保医療係(市役所1階④番)の窓口で領収書を添えて申請すれば、患者負担分を除いた額を払い戻します)の発行を行うことになります。

国保証の内容の確認を

更新された国保証の記載事項を確認し、届出内容や事実と異なるときは国保医療係へお知らせください。

有効期限が異なっている場合があります

新しい国保証の有効期限は、原則として平成28年11月30日です。

▷12月以降に75歳を迎え、後期高齢者医療制度に移行する人については、有効期限が異なります。

▷65歳を迎える退職被保険者についても、一般被保険者に切り替えとなるため、有効期限が異なります。

※いずれの場合にも、有効期限満了前までに新たな国保証を送付します(手続きの必要な人には、事前に案内文書を送付します)。

紛失などに注意しましょう

国保証を紛失したり破損・汚損した場合は、国保医療係の窓口で再交付の申請が必要です(手数料は無料)。特に外出先で紛失したとき、盗難にあったときは、早急に警察にも届出をしてください。

▶12月1日からは、医療機関等にかかる際には、必ず本人の新しい国保証を窓口へ提示してください。

▶有効期限が切れた旧国保証は、12月1日以降に市役所又は最寄りの公民館までお返しいただくか、ハサミで刻むなどして各自で確実に破棄してください。



国民年金揭示板

市民課 年金担当 ☎ 43・6820

11月は「ねんきん月間」、11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です!

厚生労働省では、国民一人ひとり「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へお問い合わせください。0570・05・1165(03・6700・1165)

■年金受給者等の税金について

公的年金のうち、老齢・退職の年金は雑所得として、所得税がかかります。

課税対象となる人には「公的年金等の扶養親族等

申告書」が届きますので、期日までに提出してください。

***送付される人**
65歳未満 → 年金額108万円以上の人
65歳以上 → 年金額158万円以上の人
*年金以外に収入がある人は確定申告が必要です。

■国民年金保険料は、所得税の申告の際に、社会保険料控除の対象となります。

平成27年1月1日から平成27年9月30日までの間に国民年金保険料を納めた人には、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に送付されますので、年末調整や確定申告の際に必ず添付し控除を受けてください。平成27年10月1日から12月31日までの間に納めた人には、翌年の2月上旬に送付されます。