



まっもと

7

2018 No.1351

手をあげて☆

左右を確認☆

特集 交通安全

危ないを防ぐために

～ 自転車の安全な乗り方と交通ルール～

6月5日、あがた保育園で行われた交通安全教室の様子。

交通安全教室は、交通安全・都市交通課の交通安全指導員が、松本警察署と地元の交通安全協会の皆さんと一緒に、保育園や幼稚園を訪問し、園児やその家族を対象に行っています。

子どもの交通事故をなくすため、今年度は、市内64の保育園や幼稚園で113回の開催を予定しています。

この他にも、小学校や町会、高齢者の皆さんを対象とした交通安全講習を行っています。

●問い合わせ 交通安全・都市交通課（本庁舎5階 ☎34-3245 ㊟34-3202）

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

市内の高校で行われた
スケアードストレイト
自転車交通安全教室
(スタントマンによる
交通事故再現)。市内
3会場で6校が参加し
て行われ、約2,400人
が受講しました。



危ない

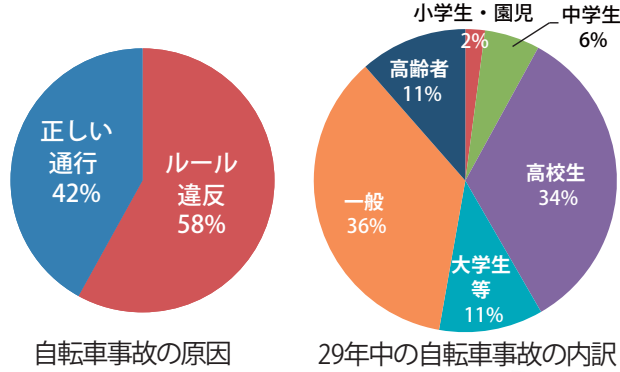
を防ぐために

～自転車の安全な乗り方と交通ルール～

● 問い合わせ 交通安全・都市交通課 (本庁舎 5階) ☎34-3245 ☎34-3202)



交通安全・都市交通課の佐藤指導員(左)と深澤指導員



29年中に市内で発生した自転車事故は288件。交通事故全体の約2割を占めており、その内の約4割が高校生や大学生が関係する事故です。自転車事故の多くは、自転車側のルール違反や間違った運転が原因です。(左の図参照)

自転車の正しい乗り方と交通ルールについて、交通安全指導員が紹介いたします。ルールを守り、安全運転を心掛けましょう。

右側を走る行為は、右側通行となり違反です。また、右側通行は道路を逆走することになり、正面衝突の危険性が高まります。

松本市では現在、普通自転車専用通行帯(通称・自転車レーン)の整備を進めています。

自転車レーンが設置され



ルール1

自転車は左側通行

右側通行は違反です。

左側の通行帯を走らなければいけません。

右側通行は違反です。



— も く じ —

危ないを防ぐために	2
6月定例会市長提案	4
パブリックコメント募集他	5
長野県知事選挙	6
国民健康保険税、介護保険料	8
後期高齢者医療保険料	10
後期高齢者医療保険者証更新	11
介護保険について	12
高齢者肺炎球菌予防接種	13
特定健診の案内	14
コラムのページ	16
情報チャンネル	18
8月の相談日	45
交流都市の紹介	46





ルール2

自転車は車道を通行

自転車が歩道を通ることができる場合

- 歩道に「自転車通行可」の道路標識がある場合
- 13歳未満の子どもや、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転している場合
- 車道や交通状況から判断して、やむを得ない場合



「自転車通行可」の道路標識

自転車は車両です。で歩道を通行することはできません。自転車は車道が原則です。ただし、上記のような場合は、歩道を通ることができません。



ルール3

歩道は歩行者優先

歩道は歩行者優先です。歩道を走る際は、車道寄りを、すぐに停止できる速度で徐行してください。

歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止や自転車から降りて押して歩きます。自転車を押して歩く場合は歩行者となります。

横に並んで走ったり、歩行者の間をすり抜けたりする運転は危険ですから絶対にしないでください。



歩行者優先☆



ルール4

横断歩道も歩行者優先

横断歩道は歩行者が横断するための場所です。横断歩行者がいる場合は、自転車からは、自転車から降りて押して渡ります。自転車に乗ったまま歩行者の間をすり抜けるような運転はしてはいけません。



交通安全 アルプちゃんグッズ 販売中

交通安全・都市交通課の窓口で販売しています。

※価格はすべて税込み

反射材
ストラップ
200円

夜光反射材タスキ
(黄・ピンク・グレー・緑)
250円



交通安全標語
マグネットシート
410円



赤ちゃんが
乗っていますマーク
450円

7月22日(日) ~
31日(火) は

夏の交通安全やまびこ運動

夏休みや行楽シーズンを迎え、身近なところから交通ルールやマナーを見直して、交通事故防止に努めましょう。

- 長野県スローガン
思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔
- 運動の基本
子供と高齢者の交通事故防止
- 運動の重点
 - 生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
 - 飲酒運転の根絶
 - 自転車の安全利用の推進



松本警察署交通安全イメージキャラクター「かもし課長」▶



松本市長 菅谷 昭

「健康寿命延伸都市・松本」の 総仕上げに向けて

市議会6月定例会 提案説明から

※提案説明の全文は、市ホームページをご覧ください。

地域づくりの推進

「地域づくり」につきましては、これまで築いてまいりました、各地区におけるまちづくり協議会や地域づくりセンター体制を活かし、昨年策定いたしました「第2次地域づくり実行計画」に基づき、「具体的な課題解決の仕組みづくり」を目指して、取り組みを始めております。

とりわけ、平成31年度までに35地区での稼働を目指しております「地域包括ケアシステム」は、昨年度、モデル地区における具体的なノウハウを中心にまとめました「支援ガイド」を参考に、それぞれの地域における実情に合わせた「地域包括ケアシステム」となりますよう、各地区の地域づくりセンターを中心に、部局横断の体制を築きながら、鋭意進めてまいります。

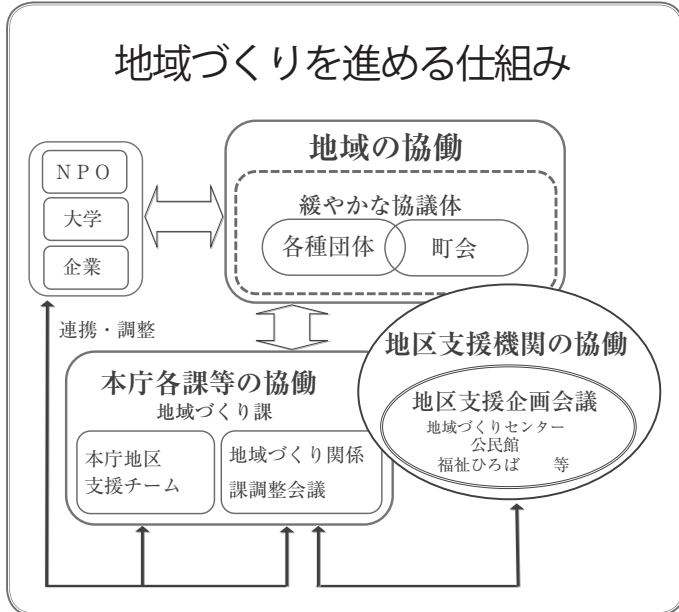
また今後、地域づくりセンターが地域の課題に、より効果的に取り組んでいくため、

この度、センター長の権限やセンターの組織体制など、地域づくりセンターのあり方について、検討を始めたところです。

地域づくり
インターンシップ戦略事業
平成27年度から活動してき

たインターン1期生5人が本年3月で任期満了を迎え、大変嬉しいことに、5人全員が、松本の地で就職、あるいは起業などをされ、新たな活躍の場へと巣立っています。
本年度は、新たに4期生3人が加わり、現在9人の若者が担当地区において、「地域づくり」を

地域づくりを進める仕組み



実践しながら、大学のサポートを得て、研究活動を進めています。特に、そのうち2人は、松本市街地担当として、複数の地区での活動を通して、各自の研究テーマに沿った課題を探求しています。

お陰様で、住民の皆様からは、インターン生の活動に高い評価をいただいております。この度、これまでの活動などを「松本市地域づくりインターンシップ戦略事業報告書」として、まとめるところです。
今後、この事業を「実学」と「座学」を組み合わせた、松本市独自の取り組みとして、引き続き、地方から国を動かす気概を持って、全国に向けて発信してまいります。

ものづくり産業 支援センター開設

松本市では、昨年度、市内製造業の持続的な発展の実現に向け、ものづくり企業や関係機関、行政それぞれが主体的に取り組んでいくための指針として、平成30年度から10年間を計画期間とする、新たな「松本市工業ビジョン」を策定いたしました。

この新たな「松本市工業ビジョン」を推進する中心的役割を担う機関として、これまでの「一般財団法人松本ソフト開発センター」に、「まつもと工業支援センター」の機能を統合した「一般財団法人松本ものづくり産業支援センター」が、本年4月1日に開設されました。この「ものづ

くり産業支援センター」により、多様化・高度化するものづくり産業の課題解決の機能強化を図り、松本地域の企業の持続的な成長を後押しするとともに、産業創発を加速させていくこととしています。

また、当センターでは、「ICTの活用によるものづくり産業の生産性向上」を目指し、平成31年度には松本市街地に、コワーキングスペースやテレワークオフィス、サテライトオフィスなどを併設した拠点施設を開設し、運営に当たることとしています。

このような中、先行して、ものづくり産業支援センター内に「まつもとテレワークオフィス」が、5月11日に開設され、第一歩を踏み出したところとす。

今後は、「ものづくり産業支援センター」を軸とした産学官連携や産産連携、農商工連携など、企業と関係機関などの連携促進の取り組みや、コディネーターを中心とした中小企業に対する各種支援の実施などにより、松本市工業ビジョンに掲げた重点事項を強力に推進し、松本地域における産業創発の加速化や、ものづくり産業の振興を図られるよう期待をしております。

今後のパブリックコメント募集



松本市の重要な計画等の策定にあたり、素案を公表して、市民の皆さんのご意見を伺い、政策への反映を検討するとともに、ご意見等に対する市の考え方を公表する制度です。皆さんの声をお寄せください。

● 問い合わせ 行政管理課（本庁舎2階） ☎33-4770 ㊟33-1877

案件名	実施時期 (予定)	担当課
【基幹博物館基本設計(案)】 平成29年3月に策定した「松本市基幹博物館施設構想・建設計画」に基づき、建物の構造やデザイン、各階のレイアウト、必要な機能・設備、展示コンセプト等の基本的な考え方や方針を定めるためのものです。	7月頃	博物館 ☎32-0133 ㊟32-8974
【新科学館基本構想(案)】 これからの松本市にふさわしい科学館にするための基本的な考え方や方針を定めるためのものです。	9～10月頃	教育政策課 (教育文化センター) ☎32-7600 ㊟32-7604
【特別天然記念物白骨温泉の噴湯丘と 球状石灰石保存活用計画(案)】 文化財としての価値を示した上で、保存管理の方法や地域の魅力としてPRしていくための方向性を定めるためのものです。	11月頃	文化財課 ☎94-2301 ㊟94-2918
【第2次学都松本子ども読書活動推進計画(案)】 乳幼児期の愛着形成に重要な読み聞かせ、小学生以降の豊かな創造力や思考力、表現力等を育む読書活動を推進するためのものです。	12月頃	中央図書館 ☎32-0099 ㊟37-1148
【松本市立地適正化計画(案)】 医療や福祉、商業、居住等のまとまった立地を誘導し、公共交通によりこれらの生活利便施設等にアクセスできるなど、コンパクトで利便性の高いまちづくりを推進するためのものです。	12月頃	都市政策課 ☎34-3251 ㊟34-3202
【松本市空家等対策計画(案)】 年々増加している空家等について、「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、空家等対策を総合的かつ計画的に推進するためのものです。	12月頃	環境保全課 ☎34-3267 ㊟34-0400
【松本市空き家等の適正管理に関する条例(改正案)】 上記の「松本市空家等対策計画(案)」に沿って、条例を改正するものです。	12月頃	環境政策課 ☎34-3268 ㊟34-0400
【新・松本市商業ビジョン(案)】 “商都”として栄えた松本市の持続的な発展を目指し、10年後の目指すべき商業の姿や方向性を定めるためのものです。	1月頃	商工課 ☎34-3110 ㊟34-3008

※詳細は、各担当課にお問い合わせください。案件名、実施時期は変更となる場合があります。

松本市平和推進活動補助金を交付しています

松本市では、平和都市宣言の理念に基づき、市民の平和意識を高める平和推進活動に要する経費に対し、補助金を交付しています。補助金を活用し、平和を創る活動に取り組んでみませんか。

- ◆補助対象 市民の平和意識の高揚に寄与する平和推進活動
- ◆対象経費 活動の実施に要する経費から、参加料、入場料、物品販売収入等の事業収入を除いた額
- ◆補助率 対象経費の2分の1以内。ただし、5万円を上限とする。
- ◆手続き 交付申請、実績報告、請求
- ◆問い合わせ 補助対象となる活動の内容や、交付申請の方法等は、平和推進課（本庁舎2階）☎33-4770 ㊟33-1877へ

告示日7月19日(木)

8月5日(日)は

長野県知事選挙の投票日



● 問い合わせ 選挙管理委員会事務局 (☎34-3000 内線1220〜1222)

選挙は、私たちが政治に参加する最も重要な基本的な機会です。ご家族、ご近所お誘い合わせ、投票日当日都合の悪い方は、期日前投票をご利用ください。



昨年度、松本美須ヶヶ丘高等学校で行われた模擬選挙の様子

投票できる方

松本市の選挙人名簿に登録され、投票日当日に選挙権を有する次の方が投票できます。

- ・ 日本国民の方
- ・ 18歳以上(平成12年8月6日以前に出生)の方
- ・ 30年4月18日以前から松本市に住居登録のある方

※市内で住所を異動し、7月6日(金)までに、転居届を市へ提出した方は、新住所の投票所で投票できます。それ以降に提出した方は、旧住所の投票所での投票になります。

【松本市に転入した方】

4月19日以降に県内の市町村から松本市へ転入した方は、前住所地(選挙人名簿登録

地)の市町村での投票になります。この場合「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」等が必要になりますので、最寄りの市町村で交付を受けてください。

選挙のお知らせ

選挙のお知らせ(はがき)を各有権者の世帯主あてに郵送します。はがきは圧着式で、中を開けると1枚に6人分までの入場券が印刷されています。投票の際には各自で切り離してお持ちください。

入場券を持参しなくても、選挙人名簿に登録があれば投票

票することができます。投票の際に投票所の係員にお申し出ください。

投票所と投票時間

投票所は、お住まいの住所または町会により指定されますので、郵送される「選挙のお知らせ」を確認の上、お出かけください。

投票時間は、午前7時から午後8時までですが、一部の投票所は終了時間が繰り上げとなります。

前回と場所が変更となる投票所は、表①のとおりです。

●表① 場所が変更となる投票所

投票区	前回投票所	長野県知事選挙
13	松本深志高等学校柔剣道場	松本深志高等学校講堂
21	松本市和田公民館	松本市和田児童センター
23	松本短期大学体育館	笹賀農村環境改善センター(笹賀公民館)
37	松本市寿台地区福祉ひろば	松本市寿台体育館
38	松本市立本郷小学校体育館	浅間温泉文化センター大会議室
43	惣社公民館	惣社公民館分館
46	松本市鎌田児童センター	鎌田地区公民館
47	ポリテクセンター松本大教室	長野県松本技術専門学校体育館
67	特別養護老人ホームうつくしの里	ふれあい山辺館2階(白糸の湯2階)

投票日当日に都合のつかない方は、期日前投票の制度をご利用ください。
 利用する場合は、投票所に備えてある「宣誓書兼請求書」の記入が必要です。

不在者投票ができる施設として指定されている病院や老人ホーム等に入院・入所中の

期日前投票のご利用を

期日前投票の場所や期間などは、表②のとおりです。

病院や老人ホームでの不在者投票

●表②【期日前投票所】

期間	投票所	時間
7月20日(金)～8月4日(土) ※16日間	松本市役所東庁舎 4階	午前8時30分～ 午後8時
	松本駅自由通路	
	長野県松本合同庁舎 1階	
	なんぶくプラザ 1階	
7月27日(金)～7月29日(日) ※3日間	松本市勤労者福祉センター【臨時】※	午前10時～ 午後8時
8月2日(木)～8月4日(土) ※3日間	松本市役所四賀支所	午前8時30分～ 午後7時
	松本市役所梓川支所	
	松本市役所波田支所	
	情報創造館 ⇒笹賀農村環境改善センター (笹賀公民館)※	
	松本市役所安曇支所	
	奈川文化センター夢の森	

※松本市勤労者福祉センター……今回臨時で開設します。

※笹賀農村環境改善センター(笹賀公民館)……情報創造館期日前投票所は、今回の選挙から、笹賀農村環境改善センターへ移転します。

【郵便等投票の制度】

表③のような、重度の障害などある方が、自宅等にいながら郵便等で投票できる制度です。郵便等投票をするためには選挙管理委員会へ事前の申請が必要です。

長野県知事選挙の投票用紙等の請求期限は8月1日(水)必着です。お早めに手続きをしていただくようお願いします。

また、郵便等投票ができる方のうち、表④に該当する自ら投票できない方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た方に、代理で投票に関する記載をしていただくことができます。代理記載制度を利用するためには事前の申請が必要です。

●表③

障害等の区分	障害等の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能 1級か2級
	心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸 1級か3級
	免疫、肝臓 1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹 特別項症～第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸、肝臓 特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分 要介護5

●表④

障害等の区分	障害等の程度
身体障害者手帳	上肢または視覚 1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚 特別項症～第2項症

【代理投票 (代理記載投票)】

体の不自由な方などのための制度で投票所係員が補助者となり、あなたの意思を代筆します。秘密は固く守られます。

【点字投票】

目の不自由な方のためにある制度で、投票所で申し出てください。投票所係員にお申し出ください。

滞在地での不在者投票

方は、その施設内で不在者投票ができます。お早めに各施設へお問い合わせください。

出張や旅行で他の市町村に滞在している場合は、滞在地の選挙管理委員会では不在者投票ができません。
 投票用紙等を松本市選挙管

福祉サービスの利用

選挙管理委員会から取り寄せ、その投票用紙を滞在地の選挙管理委員会へ持参して投票します。事前に手続きができますのでお問い合わせください。

高齢者や障害者などの方で、投票所へ行くことが困難な場合は、福祉サービスを利用し

て、投票に行くことができます。詳しくは、サービス支援担当者にお尋ねください。



安定した医療サービスや介護サービスをいつまでも

国民健康保険税と

介護保険料のお知らせ



●お問い合わせ 保険課保険税担当（東庁舎2階）
 介護保険制度全般は高齢福祉課（本庁舎北別棟）
 平成30年度の国民健康保険税、介護保険料の通知書を7月中旬に発送します。
 ご確認の上、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。



国民健康保険税

加入世帯の世帯主の方へ納税通知書を発送します。安心して医療サービスが受けられるように保険税の納付をお願いします。必ず納期限までに納付しましょう。（左ページの表のとおり）

コンビニで納付できます

市指定金融機関のほか、24時間納付ができる全国のコンビニエンスストアもご利用いただけます。取扱店等の詳細は、納付書の裏面をご覧ください。



口座振替にしましょう

口座振替なら納付に向く手間が省け、納め忘れもなく安心です。原則、申し込み月の翌月末以降から口座振替が開始されます。一度の手続で自動的に継続となりますので、安心して便利な口座振替をぜひご利用ください。

特別徴収（年金天引き）

次の5項目全てに該当する方は、世帯主の年金から保険税を特別徴収（年金からの天引き）で納めていただきます。①世帯主が国民健康保険に加入している。

② 国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯である。

③ 特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上である。

④ 介護保険料が年金天引きされている。

⑤ 国民健康保険税と介護保険料の合計額が、特別徴収の対象となる年金の額の半分以上を超えない。

納税通知書の「特別徴収分」の記載内容をご確認ください。特別徴収が始まると翌年の4月、6月、8月も仮徴収として特別徴収を継続します。特別徴収が不都合な場合は、申し出により納付方法を口座振替に変更できますのでご相談ください。

今年度の制度改正

軽減措置の拡大

軽減対象となる世帯の軽減判定所得の算定で、被保険者の数に乘すべき金額を表①のとおり改正しました。

① 5割軽減 27万5000円

（改正前：27万円）

② 2割軽減 50万円

（改正前：49万円）

※国保加入者が未申告の場合

表①

軽減割合	軽減判定所得基準額	
	現行	改正後
7割	33万円以下	33万円以下(据置き)
5割	33万円+27万円×被保険者数	33万円+27.5万円×被保険者数
2割	33万円+49万円×被保険者数	33万円+50万円×被保険者数

は、軽減が受けられなくなる可能性があります。詳しくは保険課へ

課税限度額を改正しました

区分	課税限度額	
	現行	改正後
医療保険分	54万円	58万円
後期高齢者支援金分	19万円	19万円(据置き)
介護保険分	16万円	16万円(据置き)

課税限度額引き上げ

基礎課税限度額58万円
 （改正前：54万円）

平成30年度

国民健康保険税・介護保険料納期限

国民健康保険税	介護保険料	納期限
—	第1期(仮算定)	5月1日(火)
—	第2期(仮算定)	5月31日(木)
—	第3期(仮算定)	7月2日(月)
第1期	第4期	7月31日(火)
第2期	第5期	8月31日(金)
第3期	第6期	10月1日(月)
第4期	第7期	10月31日(水)
第5期	第8期	11月30日(金)
第6期	第9期	12月25日(火)
第7期	第10期	1月31日(木)
第8期	第11期	2月28日(木)
第9期	第12期	4月1日(月)

特別徴収(年金天引き)の場合は該当しません。
介護保険料の第1～3期仮算定分は、4月に通知済です。

保険税収納率向上の取り組み

市では、税負担の公平性の確保を図るため、滞納世帯への訪問徴収や電話による催告等を行い、税収の確保に努めています。

特別な事情もなく滞納し、何ら連絡のない方や納付約束不履行の方に対しては、財産調査の上、差押処分を行うこともあります。

介護保険料納入通知書を発送

平成29年分所得により平成30年度の算定を行い、65歳以上の方(第1号被保険者)に納入通知書を発送します。

介護が必要となったとき、安心して介護サービスを受けられるよ



うに保険料の納付をお願いします。

■ 保険料額

仮算出した1期から3期(年金天引きの場合)は4月、6月、8月の年金支給時)までの保険料を、年間保険料額から差し引き、残りの額を7月以降の各納期(年金天引きの場合は10月、12月、2月の年金支給時)で納付していただきます。

■ 保険料段階

保険料は所得等にに応じて11段階に分かれており、基準額は年額7万6800円です。この金額は、本年度から平成32年度までの3年間は同額です。

■ 納付方法

年金天引きされる「特別徴収」と、納付書や口座振替で納付する「普通徴収」がありますが、納付方法の選択はできません。

老齢(退職)・遺族・障害年金が年額18万円以上の方は、条件が整うと自動的に「特別徴収」になります。詳しくは納入通知書に同封されるリー

フレットをご覧ください。

■ 普通徴収

年金が年額18万円以上でも新たに65歳になられた方や、特別徴収で納付している方も他の市区町村から転入したり、収入申告をやり直したりして保険料の所得段階が変更になった方などは、一時的に普通徴収(納付書または口座振替による納付)となります。

納付書での納付を口座振替にしたい場合は、新たに口座振替のお申し込みが必要です。今まで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、お申し込みが必要です。

■ 他市区町村からの施設入所

他市区町村から松本市内に所在する介護保険施設等に入所・入居し、住民票の住所もその施設に移した方は、特例として前にいた市区町村の介護保険をお使いいただき、保険料も前の市区町村から課されます。これを「住所特例」といいます。該当施設に入所・入居された方は、前の市区町村へ届け出が必要となります。

ご不明な方は、入所・入居前の市区町村または高齢福祉課へお問い合わせください。



減免制度

昨年の所得(収入)が一定額以下の世帯で、失業、災害などにより、一定以上の所得(収入)減少、損害を受けた場合には、申請により国民健康保険税の所得割額と介護保険料の一定割合が減免されることがあります。お問い合わせは事前に保険課までお願いします。なお、納期限7日前までにご相談ください。



75歳以上の方へ

後期高齢者医療保険料のお知らせ



●問い合わせ 保険課（東庁舎2階） ☎34-3215 図39-2523
保険料の通知書を、7月中旬にお送りしますので、ご確認と納付をお願いします。

保険料の納付方法

保険料の納付方法は、受給している年金から保険料が天引きとなる「特別徴収」と、コンビニエンスストアや金融機関の窓口での納付や、口座振替により納付する「普通徴収」があります。

納付の方法はそれぞれの方で異なりますので、通知書でご確認ください。納付書が同封されている方は、年金天引きや口座振替ではありませんので納め忘れにご注意ください。

納付方法の変更

保険料は原則として特別徴収（年金からの天引き）とな

りますが、申請により口座振替に変更することができます。特別徴収をご希望の方は、手続きは必要ありません。

変更を希望する場合は、保険課・支所・出張所へ「保険料納付方法変更申出書」の提出と各金融機関へ「口座振替依頼書」の提出が必要です。金融機関へ提出の際は、保険料の通知書、口座振替する通帳、通帳の届出印をお持ちください。

後期高齢者医療保険料率に係る変更点について

■ 賦課限度額の変更

保険料年額の賦課限度額が、57万円から62万円に変更となりました。

■ 軽減判定所得基準の変更

保険料均等割額における2割軽減、5割軽減の判定所得基準が拡大されました。（国民健康保険税と同様。「国民健康保険税と介護保険料のお知らせ」の8ページ表①のとおり）

■ 軽減特例の見直し

平成20年度の制度施行以来、新たな保険料負担に対する激変緩和措置として、一定の条件に該当する方の保険料に対して軽減特例措置を実施してきましたが、制度の持続性を高め、世代間・世代内の負担の公平を図るため、平成30年度の軽減特例が見直されました。

①保険料の所得割額における軽減が廃止になりました。なお、平成29年度は、被保険者の前年の総所得金額から基礎控除（33万円）を引いた額が58万円以下の方に、所得割が2割軽減されていました。

②制度加入直前に被用者保険（市町村国保・国保組合は対象外）の被扶養者であった被保険者の均等割額の軽減割合が、7割から5割に変更になりました。

保険料の計算方法

一人当たりの
年間保険料
(上限 62万円)

=

被保険者全員が均等に負担

均等割額
4万907円

+

被保険者の所得に応じた額

所得割額

(29年中の総所得金額 - 33万円) × 所得割率 8.30%

※所得が少ない方や一定の条件に該当する方は、保険料の軽減が適用される場合があります。軽減の内容につきましては、保険料の通知書に同封するリーフレットをご覧ください。

後期高齢者医療に加入の皆さんへ

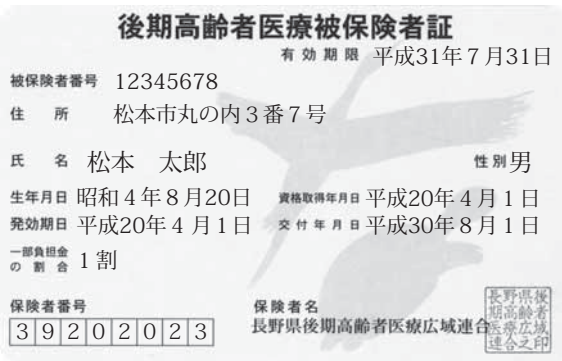
新しい保険証を7月下旬お送りします

● 問い合わせ 保険課 (東庁舎2階) ☎34-3216 ㊟39-2523

新しい保険証が黄色に変わります!

7月下旬に、長野県後期高齢者医療広域連合の黄色い封筒で郵送します。

お手元に届きましたら、氏名など記載内容をご確認ください。



保険証の色が橙色から黄色に変わります。現在の橙色の保険証は、8月1日(水)以降、ご自分で破棄してください。

自己負担割合は 3割または1割

保険証に記載してある自己負担割合は、30年度の市民税課税標準額(平成29年中の所得に基づくもの)が145万円以上の被保険者と同一世帯の被保険者は3割負担です。その他の被保険者は、1割負担です。

基準収入額 適用申請とは

3割負担の方のうち、次の①②③に該当する場合は、申請すると負担割合が1割になります。

該当すると思われる方には、申請書を6月に郵送しました。未提出の方は、保険課へご提出ください。

①被保険者複数世帯で、被保険者の収入合計額が520万円未満

②被保険者1人世帯で、その方の収入額が383万円未満

③被保険者1人世帯で、その方の収入額が383万円以上であるが、同一世帯の70歳~74歳の方の収入を含めた収入合計額が520万円未満

限度額適用・標準負担額減額認定証をお持ちの方

8月1日(水)から限度額適用・標準負担額減額認定証も新しくなります。

有効期限が平成30年7月31日(火)までの認定証をお持ちで、平成30年度も引き続き市民税非課税世帯となる方には、7月下旬に新しい認定証を長野県後期高齢者医療広域連合の黄色の封筒で郵送します。(保険証とは別便で郵送します。)

古い認定証は、8月1日(水)以降、ご自分で破棄してください。

保険課での受領を希望する方へ

保険証等を郵送ではなく来庁して直接受け取ることを希望する方は、本人確認の上お

渡ししますので、7月6日(金)までに保険課へお問い合わせください。



80歳以上の方に増加中!

みんなで防ごう「結核」

結核は、日本で戦後しばらくまで大流行し、死亡原因第1位の病気でした。過去の病気と思われがちですが、今も他の先進国と比べて罹患率は高くなっています。

新たな結核患者は80歳以上の高齢者に多く、かつての流行期における感染が再燃しています。今でも早期発見・適切な治療、予防が大切です。

市では、巡回検診車による肺がん・結核検診胸部レントゲン撮影を実施していますので、ぜひお近くの会場で受診してください。詳しくは広報5月号と一緒に配布された案内をご覧ください。

● 問い合わせ 健康づくり課 (東庁舎2階) ☎34-3217 ㊟39-2523

介護保険 についてのお知らせ

●問い合わせ 高齢福祉課（本庁舎北別棟 ☎34-3213 ㊟34-3016）

お知らせ① 4月から利用者負担額が変更

国の介護報酬改定に伴い、介護保険サービスを利用した時に支払う利用者負担額が変わりました。金額は事業所やサービス内容ごとに異なります。詳細は、利用している事業所にお問い合わせください。

お知らせ② 一定以上所得のある方は、8月から利用者負担割合が3割に

介護保険制度が改正され、8月から一定以上の所得がある方の介護保険サービス利用者負担割合が3割に変わります。

利用者負担割合が3割となる方は、65歳以上で、合計所得金額が220万円以上の方です。ただし、合計所得金額が220万円以上であっても、同じ世帯の65歳以上の方の年金収入と、その他の合計所得金額の合計が単身で340万円、2人以上の世帯で463万円未満の場合は2割負担となります。

第1号被保険者 (65歳以上)	所得要件		利用者負担割合
	①本人の合計所得金額が220万円以上	ア 下記イ・ウ以外の場合	
イ 同一世帯の第1号被保険者(本人含む)の年金収入+その他の合計所得金額が		単身は280万円以上 340万円未満 2人以上は346万円以上 463万円未満	2割
ウ 下記オと同様の場合			1割
②本人の合計所得金額が160万円以上220万円未満	エ 下記オ以外の場合		2割
	オ 同一世帯の第1号被保険者(本人含む)の年金収入+その他の合計所得金額が	単身は280万円未満 2人以上は346万円未満	1割
③本人の合計所得金額が160万円未満			1割

※第2号被保険者(65歳未満)、市町村民税非課税者、生活保護受給者については、所得にかかわらず1割負担です。

1カ月に利用した介護サービスの自己負担が一定金額を超えた時には、申請により「高額介護（予防）サービス費」として後から支給されます。（新たに対象となる方には通知します。既に支給を受けている方は、申請の必要はありません。）

お知らせ③ 新しい介護保険負担割合証を発送します

現在要介護・要支援・事業対象の認定を受けている方には、7月末までに利用者負担割合（1割から3割）が記載された負担割合証を発送します。届きましたら記載内容を確認し、お手元の介護保険被保険者証と一緒に保管し、介護サービスを利用するときは2枚一緒にサービス事業者等へ提示してください。

お知らせ④ 介護サービスの利用者負担軽減を受けている方は、更新手続きが必要

負担限度額認定証と社会福祉法人等の利用者負担軽減確認証の有効期限は、7月31日までです。

現在、負担軽減を受けている方へ7月上旬までに更新の申請書を送付します。引き続き要件に該当し、更新の必要がある方は、それぞれ必要書類に通帳等の写しを添えて申請してください。

【介護保険負担限度額認定制度】

介護老人福祉施設（特養）、介護老人保健施設、介護療養型医療施設やショートステイを利用する方の食費・部屋代について、本人および配偶者が非課税で、その他の要件も満たした場合は、所得に応じて費用の一部の軽減を受けることができる制度

【社会福祉法人等の利用者負担軽減制度】

デイサービスや訪問介護、訪問看護など介護サービスの利用者負担について、世帯全員が非課税でその他の要件も満たした場合は、所得に応じて費用の一部の軽減を受けることができる制度

高齢者肺炎球菌

予防接種が始まりました

● 問い合わせ 健康づくり課 (東庁舎2階) ☎34-3217 図39-2523

平成30年7月1日から高齢者肺炎球菌定期予防接種が始まりました。定期予防接種対象の方には、個人あてに通知を送りました。接種を希望される場合は、実施医療機関に予約の上、接種してください。
76歳以上で、定期接種対象年齢以外の方を対象に松本市独自の補助制度を設けています。(申請制)

◆接種期間

平成30年7月1日(日)～31年3月31日(日)(実施医療機関の休診日を除く)

◆接種回数 1回

※ただし、自費での接種も含め、今までに1回でもこの予防接種を受けたことのある方は対象外です。

◆注意事項

● 高齢者肺炎球菌予防接種は、法律上の接種義務はありませんが、感染予防・重症化予防のため、皆さんの判断で接種してください。
● 今までに任意でこの予防接種を受けた際の自己負担分を、市が返還することはありません。

表A

年齢	定期接種対象生年月日	
65歳	昭和28年4月2日生	～ 昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生	～ 昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生	～ 昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生	～ 昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日生	～ 昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日生	～ 昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生	～ 大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日生	～ 大正8年4月1日生

【定期接種対象者】
①松本市に住民登録がある方

のうち、表Aに該当する方で、自費での接種を含め、この予防接種を今までに1回も接種されたことのない方

②平成30年7月1日以降の接種日に、60歳～64歳のハイリスク者

※ハイリスク者とは、心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる障害を有する方(身体障害者手帳1級)です。



なぜ肺炎予防が大切なのですか？

肺炎は日本人の死因第3位で、肺炎で亡くなる方の約95%が65歳以上の方です。

年齢とともに、からだの抵抗力(免疫力)は低下していきます。日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると体調の変化などのちよつとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなります。

なり、急激に症状が進むこともあります。

肺炎球菌ワクチンとは

日常でかかる肺炎の病原菌で最も多いのは肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンを接種しておくと、肺炎の予防や肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果が期待されます。

	定期接種 (国で定めた予防接種)	任意接種補助 (松本市独自の補助)
対象者 ※年度内に対象年齢となる方	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳	76歳以上 (定期対象者は除く)
	60～64歳ハイリスク者	66～74歳ハイリスク者
	※自費での接種も含め、今までに1回も高齢者肺炎球菌予防接種を接種したことがない方が対象	
通知	個人通知あり (サーモンピンク色の封筒)	個人通知なし ※希望者は事前に申請をお願いします。申請書は、健康づくり課、保健センター、支所・出張所、市内医療機関にあります。
料金	自己負担2,000円 (生活保護世帯は無料)	補助額3,000円 (医療機関の定める費用から、市の補助額3,000円を引いた金額が自己負担)
再発行	健康づくり課、保健センター、支所・出張所の窓口(郵送での再発行はできません)	健康づくり課、保健センターの窓口(郵送での再発行はできません)

平成30年度特定健診のご案内

● 問い合わせ 健康づくり課保健予防担当

(東庁舎2階) ☎34-3217 ☎39-2523

7月から松本市国民健康保険特定健診・後期高齢者健診が始まります。ぜひ受診いただき、生活習慣病の予防や早期発見にお役立てください。

内臓脂肪型肥満に、高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上が加わった状態をメタボリックシンドロームと言います。メタボになると血管の老化が急速に進み脳卒中や心臓病などの発症率を飛躍的に高めてしまいます。

■ 特定健診とは

心筋梗塞や脳血管疾患、糖尿病など、生活習慣病の要因となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。発症リスクが高い対象者を早期に見出し、生活習慣の改善をサポートすることで発症と重症化を阻止することが目的です。



■ 対象者

【国保特定健診】
松本市国民健康保険に加入している方で

- ①今年度、30歳・35歳になる方
- ②今年度、40歳以上75歳未満の方

【後期高齢者健診】

松本市に住居登録している方で、長野県後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

■ 検査内容

問診、診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図など

■ 受診当日の持ち物

被保険者証、受診券（該当者に緑色の封筒で6月下旬に送付済み）、受診料

■ 受診料

国保特定健診 1000円
後期高齢者健診 無料

■ 受診方法

【国保特定健診】

個別健診または集団健診

【後期高齢者健診】

個別健診のみ

※個別健診は127の指定医療機関から選んで受診
※集団健診は医師会医療センター（本館・南分室）、または支所・出張所、保健センターの中から選んで受診

■ 注意事項

- ・受診券を紛失した場合、再発行しますのでご連絡ください。
- ・年度途中で加入された方には受診券を送付していませんので、ご連絡ください。
- ・松本市人間ドック助成事業を利用して人間ドックを受診した場合、特定健診・後期高齢者健診は受診できません。
- ・松本市国民健康保険または後期高齢者医療以外の協会けんぽや健康保険組合、共済組合等に参加している方は、受診できません。ご加入の医療保険者までお問い合わせください。

国民健康保険の各証は7月末で更新になります

■ 自動更新されます

国民健康保険高齢受給者証
国民健康保険特定疾病療養受療証（有効期限が記載してあるもの）
自動更新されるものは、7月中に郵送します。

■ 更新手続きが必要ですが

国民健康保険限度額適用認定証
▼更新手続きが必要なものは通帳・診察券等2種類以上）、印鑑、個人番号が分かるもの（通知カード、マイナンバーカード）
▼手続き
7月10日(火)以降に保険課または支所・出張所で申請してください。

別世帯の方が申請する場合は、持ち物にあわせて委任状が必要です。

▼問い合わせ
保険課（東庁舎2階）☎34-3203 ☎39-2523

■ 申し込み方法・受診期間

内容	場所	予約	期間
個別健診	指定医療機関	各医療機関へ電話	平成30年7月2日～9月29日
集団健診	医師会医療センター	医師会医療センターへ電話	平成30年7月2日～平成31年2月28日
	支所・出張所、保健センター	送付済みのハガキで申し込み込むか健康づくり課へ電話	平成30年9月4日～12月18日

70歳以上の方は高額医療費の上限額が変更になります

国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入されている70歳以上の方は、ひと月あたりの医療費の上限額が8月診療分から変更になります。

適用区分		現行 (30年7月31日まで)	変更後 (30年8月1日から)
現役並 所得者	課税所得 690万円以上		25万2,600円+(総医療費-84万2,000円)×1% 【多数回該当：14万100円※1】
	課税所得 380万円以上 690万円未満	外来+入院(世帯単位) 8万100円+(総医療費-26万7,000円) ×1% 【多数回該当：4万4,400円※1】	16万7,400円+(総医療費-55万8,000円)×1% 【多数回該当：9万3,000円※1】
	課税所得 145万円以上 380万円未満	外来のみ 5万7,600円	8万100円+(総医療費-26万7,000円)×1% 【多数回該当：4万4,400円※1】
一般		外来+入院(世帯単位) 5万7,600円【多数回該当：4万4,400円※1】	
		外来のみ 1万4,000円 (年間上限14万4,000円※2)	外来のみ 1万8,000円 (年間上限14万4,000円※2)
市民税非 課税世帯	低所得Ⅱ	外来+入院(世帯単位) 2万4,600円	
		外来のみ(個人単位)8,000円	
	低所得Ⅰ	外来+入院(世帯単位) 1万5,000円	
		外来のみ(個人単位)8,000円	

※1 多数回該当とは、過去12カ月以内に外来+入院の限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降はそれぞれの金額までのご負担となります

※2 年間上限額は8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

平成30年4月から入院時食事代が非課税世帯の方を除き、1食460円になりました。

●問い合わせ 保険課 (東庁舎2階 ☎34-3203 📠39-2523)

後期高齢者の方は歯科健診を受けましょう

長野県後期高齢者医療連合では、高齢者の方の健康づくりの一環として歯科健診を行います。

高齢者になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これが原因で誤嚥性(ごえんせい)肺炎を起こすことがあります。口の健康は笑顔への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

※誤嚥性肺炎：口から食道へ入るべきものが唾液や胃液とともに肺に流れ込んで生じる肺炎

●対象者 昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの被保険者
(平成29年度に75歳になった方)

●案内通知 6月下旬に対象者の方に案内通知兼受診券を送付しました。

●実施期間 7月2日(月)～12月29日(土)

●健診料金 無料

●対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院

●予約方法 対象医療機関へ直接予約をお願いします。

●受診当日の持ち物 被保険者証、案内通知兼受診券

●問い合わせ

長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係 (☎026-229-5320)

