

# 井戸端かいご

年3回発行

大町市大町1058-33  
北アルプス市町村会館内  
北アルプス広域連合  
電話 22-7196

## 適度な運動と交流で、健康寿命を延ばし 輝き続けるために… 小谷村“快運筋活クラブ”



小谷村では、介護予防・日常生活支援総合事業（短期集中型）として、冬期間の毎週月曜に‘S’ウェルネスクラブ小谷（北小谷）で「快運筋活クラブ」を開催しています。専門知識を持った指導者が、ひとりひとりの力を引き出し、集団での体操や、トレーニングルームで専用機器を使用した筋力トレーニング・有酸素運動を行っています。この日の参加者は8名で、参加者からは「一人だと続かないことも、こういった機会があると継続できるし、みんなと会えることが嬉しい」などと話し、指導者・仲間を交え、和やかな雰囲気でも運動していました。開催場所までの送迎もしているため、交通手段の心配もなく、卒業生を対象にしたフォローアップ教室も開催されています。



参加者は、介護予防手帳「さいほう箱」に目標を記入するなど、活用しています。



仲間とともに楽しみながら運動することは、筋力向上だけでなく社会参加という意味でも、健康寿命の延伸につながっていきます。

（2月10日‘S’ウェルネスクラブ小谷）

### もくじ

1 地域包括ケアシステムの構築について…2・3頁	3 介護保険料の軽減について……………5頁
2 資格を取るための費用や、再就職のための準備資金のご案内……………4頁	4 介護保険料通知書の発送……………6頁
	5 介護保険料Q & A……………7頁
	6 入所待機者情報 ほか……………8頁

# 地域包括ケアシステムの構築について

第7期介護保険事業計画（平成30年度～令和2年度）では、地域ぐるみで支援が必要な高齢者を支える仕組み「地域包括ケアシステム」の構築を目標としています。一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加し、生活上の支援を必要とする高齢者が増加する中、誰もが安心して暮らせるしくみを作るためには、住民のみなさんの「参加」が欠かせません。

## 生活支援・介護予防サービスの充実に必要なもの



高齢者のみなさんが社会参加を通じて生きがいを持ち、結果的に介護予防につながることへの効果が大きいと同時に、負担している介護保険料の上昇を抑えることにもつながります。地域の助け合いを強化しサービスを充実するために、住民のみなさんの「参加」をお願いします。



(生活支援サービス従業者等養成研修)

## 地域住民の生活支援・介護予防サービスの活動状況を紹介します

北アルプス広域連合では、生活支援・介護予防サービスの担い手の育成として、「生活支援サービス 従業者等養成研修」を平成29年度から開催しています。これまで、約100名の方にご参加いただき、介護保険制度の理解や生活援助の実習などの研修を受講いただいております。今回は、研修修了者の活動状況の一部を紹介します。

### 自宅を訪問し、日常生活に対する援助を行うサービス

#### ヘルパーステーションひなた

(訪問型サービス A 型)

週1～2回程度、利用者のお宅を訪問し、掃除や買い物また料理など、身の回りの家事支援のサービスをしています。利用者の生活に溶け込むことで、気軽に話せる相手としても活躍しています。

所在地：松川村 5675-1 電話：85-0964

※訪問介護・訪問型相当サービスも実施しています。



### 集いの場などで、日常生活上の支援や機能訓練等を行うサービス

#### いきいきレインボー倶楽部

(通所型サービス A 型)

元気いっぱいのスタッフが、楽しいレクリエーションや、介護予防体操、昼食をみんなで作るなど、和気あいあいとした、集いの場となっています。

所在地：大町市常盤 3745-3 定員：10名

営業日：月・金 電話：22-3676



#### 健學塾あいんちオリーブ

(通所型サービス A 型)

白馬村内外で、介護予防活動に長く携わってきた経験を活かし、歌や脳トレ、筋力アップの体操など多彩なメニューで、介護予防を応援しています。明るく笑顔あふれる憩いの場です。

所在地：白馬村北城 8723-1 定員：10名

営業日：水・金 電話：85-8010



令和2年度も「生活支援サービス 従業者等養成研修」の開催を予定しています。介護予防・日常生活支援総合事業によるサービスに従事する方のほか、地域での福祉活動を支援していただける方、興味のある方、ぜひご参加ください。

# 介護職場で働いてみませんか？

## 資格を取るための費用や、再就職のための準備資金のご案内

大北地域でも、介護を必要とする高齢者が増加する中、介護の現場で働く人材の重要性がますます高まっています。そこで、長野県社会福祉事業団の、「離職した介護人材の再就職のための準備金」や、「介護福祉士の資格を取るための費用の補助」制度についてご案内します。

### 離職した介護人材の再就職準備金貸付事業

介護職として一定の知識・経験をもち、一度離職した方が、再び介護の仕事に就くことをサポートするために、「離職した介護人材の再就職準備金貸付事業」として、介護のお仕事に復帰するための費用(研修など学び直しや被服費等)について、**最大20万円\***が無利子で貸付されます。また、その後、2年間長野県内で介護職員の業務に従事することで、**返還が全額免除**されます。  
※貸付額は1人あたり1回に限り、200,000円もしくは利用計画書(申請時に提出)に記載された額のいずれか少ない額となります。

#### 《利用条件》

長野県に住民登録をしている方または長野県に所在する事業所または施設に介護職員等として再就職する方であって、次の要件を全て満たす方が対象です。

- ・介護保険サービス事業所等において介護職員等としての実務経験が1年以上ある方
- ・次の①～③のいずれかに該当する方
  - ① 介護福祉士の資格を持っている方
  - ② 実務者研修施設において必要な知識および技能を修得した方
  - ③ 介護職員初任者研修等を修了している方
- ・介護保険サービス事業所等に就労した方
- ・あらかじめ長野県福祉人材センターに求職登録を行い、かつ、長野県社会福祉事業団が定める再就職準備金利用計画書を提出した方

### 実務者研修受講資金貸付事業

貸付額：200,000円以内 (利子：無利子)

対象者：令和2年度に介護福祉士実務者研修施設へ入学される方

貸付期間：実務者研修施設に在学している間

返還免除：下記の条件を全て満たした場合、貸付額が**全額免除**となります。

…実務者研修施設を卒業の日(介護等の業務に従事する期間が3年に達していない場合は3年に達した日)から1年以内に、介護福祉士の登録をし、長野県内において、介護等の業務に従事し、2年間当該業務に従事した場合

申込期間：令和2年4月1日から4月20日(第Ⅱ期)



#### 【問い合わせ・連絡先】

社会福祉法人 長野県社会福祉事業団 本部事務局  
〒380-0928 長野市若里七丁目1番7号 長野県社会福祉総合センター5F  
(TEL)026-228-0337 (FAX)026-228-0310

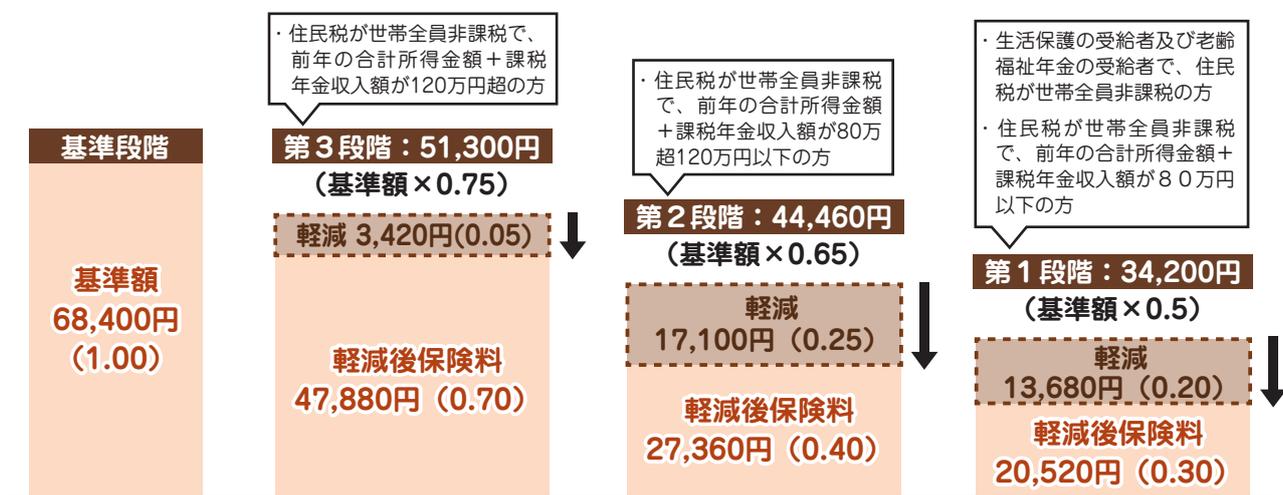
# 令和2年度の介護保険料軽減について

## 対象：住民税非課税世帯の方

平成27年4月1日から消費税率の引上げ分を財源とし、公費（国・県・市町村）による低所得者（住民税非課税世帯の方）の介護保険料軽減を一部行っております。この軽減について、平成31年度は、10月からの消費税率10%の引上げに合わせ、軽減が強化されていますが、令和2年度についても、年間を通じて、同様の保険料軽減が実施となる予定となっています。

### 軽減の対象者と内容

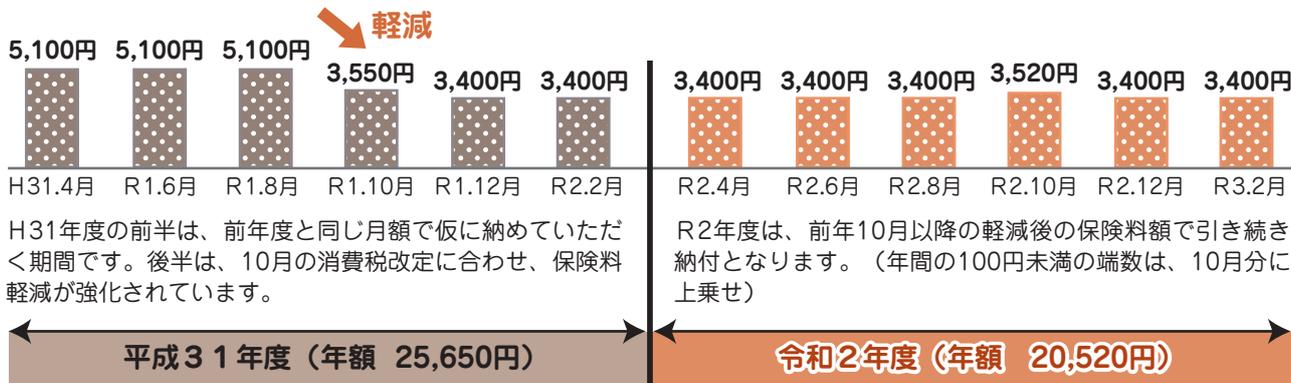
令和2年度の介護保険料額決定において、第1段階～第3段階（住民税非課税世帯）となった方が保険料軽減の対象者となります。（65歳以上の方の約30%）



### 平成31年度・令和2年度の介護保険料軽減実施の状況

保険料軽減強化により、令和1年10月から減額となり、令和2年4月以降も引き続き同様の減額となる予定です。

#### 例：保険料段階が第1段階で特別徴収（年金からの天引き納付）の方の場合の月額



※普通徴収（納付書や口座引落としによる毎月納付）の方も同様に令和1年10月以降、1か月ごと減額となり、令和2年4月以降も引き続き同様の減額となる予定です。

# 令和2年度介護保険料(暫定期・仮徴収期)のお知らせを4月14日(予定)に発送します。

令和2年4月14日(火)に、令和2年度の介護保険料に関する通知(暫定期・仮徴収期分)を、65歳以上の方全員にお送りいたしますのでご確認ください。

今回通知の期間の保険料額は、前年所得が確定となっていないため、前年度の保険料段階をもとに仮に算出しています。このため、前年所得が確定し、令和2年度保険料額が決定しましたら、今年度の年額について、再度ご通知いたします。

## ■ 納付方法ごとの送付内容

徴収方法	普通徴収の方 (納付書や口座引落としによる納付)	特別徴収の方 (年金からの天引き納付)
送付されるもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護保険料納入通知書(暫定期)</li> <li>送付案内</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特別徴収開始通知書(仮徴収期)</li> <li>送付案内</li> </ul>
通知の内容	<p>令和2年4月から6月に、納付書や口座引落としにより、納付いただく金額についてのお知らせです。</p> <p>※3月(3/2~4/1)に65歳になった方は、3月分と4月分、2通の納入通知書が同封されます。</p>	<p>令和2年4月・6月・8月に年金からの天引きにより納付いただく金額についてのお知らせです。</p>
必要な対応など	<p><b>【納付書の方】</b> 期限までに金融機関または市町村役場窓口でお支払いください。</p> <p><b>【口座振替の方】</b> 月末までに指定している口座の残高をご確認ください。</p>	<p>個別にお支払いいただく必要はありません。</p>

65歳になると介護保険料は、健康保険料とは、別に納めるのよね。



〒398-0000  
大町市大町  
介護太郎 様

**[重要書類在中]**

- ◎介護保険料納入通知書
- ◎特別徴収開始通知書

のいずれかまたは両方が入っています。





**北アルプス広域連合**  
大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村  
〒398-0002 長野県大町市大町 1058-33 大北福祉会館内  
TEL 0261-22-6764 / FAX 0261-22-7011

**ご不明な点は下記までお問い合わせください。**  
 北アルプス広域連合介護福祉課 介護保険係  
 代表電話 ☎ 22-6764 直通電話 ☎ 21-3324

# 65歳年齢到達時(介護保険資格取得時)の 介護保険料の納め方

65歳の年齢到達とともに、介護保険の第1号被保険者としての保険料の納付が始まります。介護保険料は40歳以上の方が納付の対象となり、40歳から64歳までは健康保険料に上乗せされる形での納付になりますが、65歳になると個別での納付となります。

納め方などについて、寄せられた質問の一部を紹介します。



**Q** 先月、65歳になり、介護保険料の納付書が届いた。健康保険料でも、介護保険料が上乗せされて引かれていたような気がするが、納付が重複するのでは？

**A** 65歳に年齢到達した月の分から、介護保険料の納付が個別に始まります。このため、40歳から64歳まで健康保険料に上乗せされていた介護保険料は、65歳に年齢到達する前月分までしか算出されませんので、健康保険で上乗せされていた介護保険料と納付が重複することはありません。

**Q** 介護保険料の納付書が届いたが、保険料は、年金から引かれるのではないの？

**A** 介護保険料の納付方法は特別徴収（年金からの天引き納付）と普通徴収（納付書や口座引き落としによる納付）の2種類があります。65歳以上の介護保険料を納めている方のほとんどは、特別徴収で納付していますが、**65歳になったばかりの方など、新規に資格取得をされてから、少なくとも半年間は特別徴収にはなりません。この期間の納付について、年金から天引きされるものと勘違いし、納め漏れることがありますので、納付書が届いた場合は、必ずお納めください。**また、納め忘れが無い、便利な口座引き落とし納付もあります。ご希望の場合は、口座をお持ちの金融機関にて口座振替のお手続きをしてください。

**例** 7月に65歳の誕生日を迎えられた方の納付方法

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
65歳年齢到達	→ 65歳以上の保険料納付開始										
	<b>普通徴収</b>						<b>特別徴収</b>				
	65歳年齢到達から半年間は、特別徴収ができません。このためこの期間は、必ず納付書や口座振替による納付（毎月）となります。						正常に年金を受給されている場合、半年後の2月年金支給時から、年金からの天引き納付が始まります。納付は年金支給時に2か月分を天引きします。				

**Q** 特別徴収が始まったけど、年金の支給は前月と前々月分のものだから、そこから引かれる介護保険料も前月と前々月分のものではないの？前々月分の保険料は納めたから、納付が重複してしまうのでは？

**A** 年金の支給は、前月と前々月分。年金から天引きされる介護保険料は、年金支給月とその翌月分となりますので、お間違えのないようお願いします。

例えば、4月年金支給の場合、年金の支給は2月・3月分、そこから引かれる介護保険料は、4月・5月分となります。

# 特別養護老人ホーム入所希望者は311人

令和2年2月 特別養護老人ホーム入所判定委員会時

## 介護度別入所申込者の待機場所ごとの人数

(令和2年2月集計)

要介護度	待 機 場 所 (単位：人)				合 計
	在 宅	老人保健施設	グループホーム	療 養 型 施 設 等	
要介護3	48	56	9	4	117
要介護4	41	57	3	7	108
要介護5	44	32	3	7	86
合 計	133	145	15	18	311

※「療養型施設等」は療養型施設の他に有料老人ホーム、サービス付高齢者住宅等を含みます。

令和2年2月時点で、大北地域にある特別養護老人ホームへの入所申込者数は、311人でした。待機場所の割合は、在宅43%、施設等57%となっています。昨年同時期と比較すると、12人の増加となります。入所の申し込みは、各施設へ直接お申し込みください。

## 介護保険負担限度額認定証について

対象サービス

施設入所（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、療養型施設）、短期入所を利用するときにかかる食費・居住費は、原則的に全額自己負担ですが、低所得の方を対象とした「負担限度額認定」により、自己負担額の軽減をすることができます。認定には申請が必要となり、申請された月から有効となります。

申請できる人

負担限度額認定には下記の条件全てを満たすことが必要です。

- ①同一世帯の全員が市町村民税非課税
- ②配偶者（別世帯の場合も含む）が市町村民税非課税
- ③預貯金等の額が 配偶者のいる方：合計2千万円以下  
配偶者のいない方：1千万円以下

※預貯金等は、有価証券（株式・国債等）、投資信託、タンス預金（手持ちの現金）等を含みます。



更新の時期など

○**現在、負担限度額認定を受けている方**は、7月31日が有効期限となります。

**8月以降も施設、短期入所を利用され、引き続き認定を受ける場合は、更新が必要です**ので、6月頃に届く更新のお知らせをご確認いただき、改めて申請をしてください。

○申請については、担当ケアマネージャー、ご利用の施設、北アルプス広域連合にお問い合わせをお願いします。

申請に必要なもの

- 申請書
- 同意書（申請書、同意書には押印が必要です。）
- 通帳のコピー

**（必ず記帳し、最近2か月分のページをコピーしてください。** 定期・定額預金も含め、お持ちのもの全てが必要です。配偶者名義のものも必要です。）