

井戸端かいご

年2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

松川村「認知症マフ」を編んでいます



毎週木曜日、編み物や縫い物が得意な方たちが集まり、「認知症マフ」を作成しています。「認知症マフ」は手を温かく包むための筒の形をしたニットの小物です。両端から手を入れられるようになっており、中や表面にアクセサリーを取り付けます。

ある時、新聞で「認知症マフ」についての記事を見つけた方が、「この認知症マフという小物は、私たちもできるんじゃない?」と話題に上がったところから「認知症マフ」作りが始まりました。

認知症認定看護師の方をお呼びし、認知症マフとは何か、どのように使われるのかなどを学びました。その後は「明るい色だと気持ちが明るくなるかも」「こんなデザインがあればおもしろい」など、使う人のことを想像しながら編み進めています。

松川村社協の手工芸ボランティアのみなさんだけでなく、他の編み物グループの方々も編んでくださるようになり、分担しながら作るようになってきました。

現在はデイサービスの利用者さん等に使っていただいています。今後は、村内や近くの施設に寄付し広めていきたいです。



完成した「認知症マフ」



手工芸ボランティアのみなさん

お問合せ 松川村社会福祉協議会 ☎62-9000

もくじ

- 1 高齢者支えあい活動研修を開催しました… 2頁
- 2 介護保険事業計画作成委員会委員募集… 3頁
- 3 社会保険料控除について…………… 4頁

- 4 医療費控除について…………… 5頁
- 5 介護保険料の納め方…………… 6頁～7頁
- 6 おむつの医療費控除・
高齢者等実態調査について…………… 8頁

高齢者支えあい活動研修とは

高齢者の生活支援の担い手の育成、地域の支えあい活動の創出等を目的に、平成28年度から開催しています。これまでの研修修了者から、新たな地域支えあい活動の立ち上げに繋がっているケースもあります。

介護予防・重度化防止、地域の生活支援体制の整備

- ・ 介護や地域の生活支援の担い手の創出
- ・ 高齢者の社会参加等による介護予防や重度化防止
- ・ 地域資源や課題の把握、地域の福祉活動の創出
- ・ 地域支えあい体制の強化 など

地域ぐるみでの支えあいの推進

(住みよい地域づくり、介護保険料の軽減)



2日目の講義



1日目の講義



救命講習



3日目の実習(池田町)

地域の福祉活動や介護予防・日常生活支援総合事業の担い手等の育成を目的に高齢者支えあい活動研修を開催しました。

研修1日目と2日目は北アルプス市町村会館において介護保険制度や市町村での支えあい活動の取り組み

状況、高齢者と関わるための基礎知識についてなどの講義や救急救命講習を行いました。

3日目は活動の拠点となる市町村ごとに分かれて、実習を行いました。実習では、実際に支えあい活動を行っている団体の方と交流を行った

り、研修に参加している方と親睦を深めたりしていただきました。

受講者の中には、すでに支えあいの活動に参加されている方もいましたが、その一方で現時点では活動の予定はないけれども将来的に参加できればと考えている方もいました。

この研修を受講すれば必ず活動を行わなければならないというものはありません。

少しでも興味がありましたら、来年度も研修を開催予定ですので、お住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

令和7年度 高齢者支えあい活動研修を開催しました

第10期介護保険事業計画作成委員会の 委員を募集します

広域連合では、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける仕組みづくりを推進するため、3年おきに介護保険事業計画を作成しています。

介護保険事業計画は、保健・医療・福祉関係者や大北5市町村の職員、一般公募等により選任された住民（被保険者の代表）から構成される計画作成委員会にて、それぞれの目線からご意見をいただきながら作成していきます。



今回、令和9年度から11年度までの3年間の第10期介護保険事業計画の作成に向け、大北管内に住民票を有する40歳以上の方で、住民代表の委員となっていただける方を募集します。

高齢者の生活にかかる、様々なご意見を伺うため、地域で福祉活動をしている方や介護サービス利用者、またそのご家族など、介護保険についてご意見いただける方のご応募をお待ちしています。

公募する委員数	被保険者代表 7人
任 期	委嘱の日（令和8年4月予定）から 介護保険事業計画作成後2年度目の末日（令和11年3月）まで
委員会の開催予定	令和8年度：R8.4月からR9.1月までの間で5回程度 令和9年度：1年間で2回程度 令和10年度：1年間で2回程度
応 募 資 格	① 大北5市町村に住民票を有する40歳以上の方 ② 平日の昼間又は夕方に開催する会議に出席できる方 ③ 原則として、北アルプス広域連合の審議会等の委員に就任していない方
応 募 方 法	「第10期介護保険事業計画作成委員会委員申込書」に必要事項をご記入の上、小論文（800字程度）を添えて、介護福祉課介護保険係へ直接または郵送により応募してください。（申込書は広域連合ホームページよりダウンロードできます）
締 切 日	令和8年1月30日（金）必着
そ の 他	・ 委員申込書（含：小論文）は返却しません。 ・ 介護保険事業計画作成委員会の会議及び会議録は原則公開となります。
問合せ・提出先	北アルプス広域連合 介護福祉課 介護保険係 22-7196 〒398-0002 大町市大町1058番地33 北アルプス市町村会館内



介護保険について、日頃考えていることを作文にして、この機会に応募してみませんか。

申告の準備はお済みですか？

介護保険料は

「社会保険料控除」の対象となります

介護保険料は、所得税や市町村民税申告の際に「社会保険料控除」の対象となります。

令和7年1月1日から12月31日までに納めた金額（特別徴収の場合は年金から天引きされた金額）を申告することができます。

なお、納付方法によって社会保険料控除の申告をできる方が異なりますので、詳しくは下の表をご確認ください。

また、納付方法別に年金保険者（日本年金機構等）または北アルプス広域連合から、それぞれ「源泉徴収票」「納付済額証明書」が令和8年1月に送付されますので、必要となる方はご利用ください。

	特 別 徴 収	普 通 徴 収
納付方法	年金からの天引きにより納付した介護保険料	納付書での現金納付や口座振替により納付した介護保険料
証明書の発行	1月中旬頃に 年金保険者 から「源泉徴収票」が送付されます。 ※非課税年金（障害年金・遺族年金）から天引きされた保険料については、北アルプス広域連合から納付済額証明書を送付します。	1月下旬に 北アルプス広域連合 から「介護保険料納付済額証明書」を送付します。
申告（社会保険料控除）できる人	年金から天引きされた介護保険料は、その 年金の受給者（保険料の納付義務者）本人のみ、社会保険料控除の対象として申告ができます。 年金から天引きされた保険料を、配偶者や家族が補填したとしても、 その配偶者や家族の社会保険料控除の対象とはなりません。	本人が納付書や口座振替等により保険料を納めた場合には、本人の社会保険料控除の対象として申告ができます。 また、本人の「介護保険料」を配偶者や家族が納めた場合には、国民年金や国民健康保険と同様に、配偶者や家族の社会保険料控除の対象となります。

※普通徴収と特別徴収の両方で納めた保険料がある場合には、その合計の額を申告することができます。

※40歳から64歳の方が健康保険料に上乗せして納めている介護保険料についても、社会保険料控除の対象となります。申告額の確認等については、加入している医療保険者にお問い合わせください。

障害者控除について

要介護1から要介護5の要介護認定を受けている方は、障害者控除の対象となる場合があります。詳しくは、お住まいの市町村の介護保険担当窓口にお問い合わせください。

この機会に、納め忘れないか、確認しましょうね。





医療系の介護サービス利用料は、所得税や市町村民税申告の「医療費控除」の対象となります。具体的な医療系の介護サービス種類は、下の表のとおりです。

令和7年1月から令和7年12月までの1年間に支払った「医療系の介護サービス利用料」が対象となります。

医療系の介護サービス利用料は「医療費控除」の対象となります

居宅サービス利用の場合

控除の対象になる「医療系の介護サービス」

- ・訪問看護 ・通所リハビリテーション ・訪問リハビリテーション
 - ・短期入所療養介護 ・居宅療養管理指導 ※以上は介護予防を含みます。
 - ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一体型事業所で訪問看護を利用する場合のみ）
 - ・看護小規模多機能型居宅介護（上記居宅サービスを含む組み合わせにより提供されるもの。生活援助中心型の訪問介護の部分は除く）
- ※医療費控除の対象となる金額は、介護サービス事業者が発行する領収書に記載されます。

また、下記①と②の条件を満たす場合、次の介護サービス利用料も「医療費控除」の対象となります。

- ① ケアプランに基づいて利用したサービスであること
- ② ケアプランに、上記の「医療系の介護サービス」のどれかが位置づけられていること

上記「医療系の介護サービス」



- ・身体介護が中心の訪問介護（生活援助が中心の訪問介護は対象外です）
 - ・訪問入浴介護 ・夜間対応型訪問介護 ・通所介護（地域密着型含む）
 - ・認知症対応型通所介護 ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所生活介護
- ※以上は介護予防を含みます。
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一体型事業所で訪問看護を利用しない場合及び連携型事業所のみ）
 - ・看護小規模多機能型居宅介護（上記の「医療系の介護サービス」を含まない組み合わせにより提供されるもののみ。生活援助中心型の訪問介護部分を除く）
 - ・介護予防・日常生活支援総合事業の訪問介護相当サービス（生活援助中心型のサービスを除く）
 - ・介護予防・日常生活支援総合事業の通所介護相当サービス

施設サービス利用の場合

「特別養護老人ホーム」「介護老人保健施設」「介護医療院」の施設サービス利用料と食費及び居住費は、医療保険の入院と同じく「医療費控除」が受けられます。ただし「特別養護老人ホーム」については、1/2の額が対象となります。

※医療費控除の対象となる金額は、介護サービス事業者が発行する領収書に記載されます。

65歳以上の方の介護保険料の納め方

保険料の納付方法は、普通徴収（納付書や口座振替による納付）と特別徴収（年金からの天引き納付）の2種類があります。（納付方法を選択することはできません。）

普通徴収

年金が年額18万円未満の方等 ⇒ 納付書や口座振替により、個別に納付します。

① 納付書での納付

毎月中旬に北アルプス広域連合から届く納付書により、取扱い金融機関が各市町村・広域連合の窓口で納めてください。

② 口座振替での納付

口座振替の手続きをされている方は、原則毎月月末に指定の口座から保険料を引き落とします。

広域連合の納付書での納付や
口座振替ができる金融機関

- 大北農協 ●松本信用金庫
- 八十二銀行（八十二長野銀行）
- 長野県労働金庫
- 長野銀行 ●長野県信用組合
- ゆうちょ銀行（ゆうちょ銀行での納付は長野県・新潟県内に限ります。）

各月の保険料額の決まり方

暫定賦課			本 算 定								
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
前年度の保険料段階で計算した月額で仮に納付します。			前年の所得等をもとに確定した保険料年額から、暫定賦課分を差し引いて、残りの納付月に分けて納めます。暫定賦課で用いた保険料年額と決定（毎年7月）した保険料年額に差がある場合、7月以降分での調整となるため、保険料額が変更になることがあります。								

令和8年度より、納付書の送付時期が変わります

令和7年度まで	令和8年度から
・納付書を <u>毎月中旬</u> に送付	<ul style="list-style-type: none"> ・4月に4月～6月分の納付書、7月に7月～翌3月分の納付書をまとめて送付 ・年度途中で65歳になる方、他市町村から転入される方 → 65歳到達、転入翌月から年度分をまとめて送付

なお、送付時期の変更にともない、納付書の様式を新しくすることを予定しています。
納付書がお手元に届きましたら、同封の説明文をよくご確認くださいのうえ、納付をお願いします。

65歳になられた月から半年～1年間は、必ず普通徴収になります。
この期間は、納付書や口座振替で納めてください。
その後特別徴収に変わる時には、あらためてお知らせします。



特 別 徴 収

年金が年額18万円以上の方等 ⇒ 年金から差し引かれます。

年金の定期支払い（偶数月）の際に、保険料があらかじめ差し引かれます。保険料額については、北アルプス広域連合からお送りする「特別徴収開始通知書」により、あらかじめお知らせします。

■年金の年額が18万円以上であっても、下記のような場合には一時的に納付書等により納める場合があります。

- 65歳になったばかりの方
- 他の市区町村から転入してきたばかりの方
- 年度途中で保険料が減額になった方
- 年金が一時差し止めになった方 ※
- 基礎年金を繰り下げている方 ※ など

半年～1年間は特別徴収ができないため、納付書や口座引落としによる納付（普通徴収）により納めます。

※年金が差し止めとなっていたり、基礎年金を繰り下げている場合には、その状態がなくなるまで普通徴収となります。

各月の保険料額の決まり方

仮 徴 収			本 徴 収		
4 月 (第 1 期)	6 月 (第 2 期)	8 月 (第 3 期)	10 月 (第 4 期)	12 月 (第 5 期)	2 月 (第 6 期)

4 月



前年度の2月分と同額の保険料を納めます。

6 月



前年度の保険料段階を当年度の保険料段階にあてはめた保険料年額の半分から4月分を引いた額を2回に分けて納めます。

8 月

前年の所得等をもとに決定（毎年7月）した保険料年額から仮徴収分を差し引いた金額を3回に分けて納めます。

仮徴収で用いた保険料年額と確定した保険料年額に差がある場合、10月以降分での調整となるため、保険料額が変更になることがあります。

令和8年度介護保険料のお知らせは令和8年4月に発送します

令和8年度の介護保険料に関する通知は、令和8年4月15日に65歳以上の方全員にお送りしますので、封筒の中身をご確認ください。

徴収方法	普通徴収の方	特別徴収の方
同封されているもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護保険料納入通知書 ・ 送付案内 ※3月に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。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特別徴収開始通知書 ・ 通知書の見方

寝たきりでおむつを使用された方の医療費控除について

傷病によりおおむね6か月以上寝たきりで、療養上おむつが必要な方は、おむつ代が「医療費控除」の対象となります。控除を受けるためには、確定申告の際、医療費控除の明細書とともに、医師の発行する「おむつ使用証明書」、または北アルプス広域連合が発行する「主治医意見書確認書」の提示が必要です。

「おむつ使用証明書」

かかりつけの医療機関にご相談ください。(発行手数料がかかります)



北アルプス広域連合が発行する「主治医意見書確認書」

介護保険の要介護認定を受けている方で、認定における主治医の意見書により必要項目が確認できる場合(※)は、北アルプス広域連合が発行する「主治医意見書確認書」を上記の「おむつ使用証明書」に代えることができます。

※(要介護認定有効期間や、主治医意見書のうち、寝たきり度、カテーテルの使用又は、尿失禁の可能性の記載内容によっては発行できない場合があります。その場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。)

ご希望の方は、**お住まいの市町村の介護保険担当課**にお問い合わせください。

高齢者等実態調査へのご協力をお願いします

現在、北アルプス広域連合と大北5市町村では、令和7年11月から12月の間、大北地域にお住いの65歳以上の方約2,700人を対象に「高齢者等実態調査」を行っています。(うち約2,300人は要支援・要介護認定を受けていらっしゃる方)

この調査は、令和9年度から令和11年度の第10期介護保険事業計画を立てるための大切な基礎資料とするもので、ご本人の「身体や生活の状況」、「介護に対する意識」を伺います。ご本人による回答が困難な場合は、ご家族による記入でも結構ですので、お手元に届きましたら調査へのご協力をお願いします。

● 回答期限は令和7年12月末日です。

- 調査票の提出・回収方法は、封筒(薄青色)の裏面に記載してありますのでご確認ください。(お住いの市町村や対象者によって提出方法が異なります。)
- 調査の集計結果については、第10期介護保険事業計画への掲載を予定しています。
- 記入や提出についてのお問い合わせ

● 大町市福祉課高齢者・包括支援係	☎22-0420	● 池田町健康福祉課ふくしの相談係	☎61-5000
● 松川村地域包括支援センター	☎62-3290	● 白馬村地域包括支援センター	☎72-6667
● 小谷村地域包括支援センター	☎82-3135	● 北アルプス広域連合介護福祉課	☎22-7196