

# 保険・年金



## 国民健康保険

問 健康福祉部健康づくり課 ☎026-248-9018

### 加入・脱退

国民健康保険に加入・脱退の手続きは、事実が発生した日から14日以内に届出をしてください。

届出が遅れると、保険税は国民健康保険の資格が発生したとき（勤務先の健康保険をやめたときなど）までさかのぼって（最高3年）納付しなければなりません。

### 加入しなければならない方

須坂市に住んでいて、勤務先の健康保険に加入している方・後期高齢者医療制度に加入している方・生活保護などを受けている方以外の方すべての方が国民健康保険に加入しなければなりません。

3カ月を超えて日本に滞在すると認められた外国籍の方も加入しなければなりません（医療滞在ビザで滞在中の方、観光・保養目的の在留資格を持つ方などは加入できません）。

### 加入できない方

- 勤務先の健康保険に加入している方
- 生活保護などを受けている方
- 75歳以上の方

### こんなときには届出を

#### 加入するとき

こんなとき	必要なもの
● 須坂市に転入したとき（勤務先の健康保険に加入していない場合）	<input type="checkbox"/> 前住所の転出証明書
● 勤務先の健康保険をやめたとき ● 被扶養者でなくなったとき	<input type="checkbox"/> 勤務先などの健康保険資格喪失証明書
● 健康保険などの任意継続の期間が終了したとき	<input type="checkbox"/> 任意継続の保険証または健康保険資格喪失証明書
● 生活保護を受けなくなったとき	<input type="checkbox"/> 生活保護廃止決定通知書
● 子どもが生まれたとき	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 保険証

#### 脱退するとき

こんなとき	必要なもの
● 須坂市から転出するとき	<input type="checkbox"/> 保険証
● 勤務先の健康保険に加入したとき ● 被扶養者になったとき	<input type="checkbox"/> 国民健康保険の保険証 <input type="checkbox"/> 勤務先の保険証
● 生活保護を受けるようになったとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 生活保護開始決定通知書
● 死亡したとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 喪主の通帳

#### その他

こんなとき	必要なもの
● 市内で転居したとき ● 世帯主が変わったとき ● 氏名が変わったとき	<input type="checkbox"/> 保険証
● 学校へ行くために他市区町村へ転出するとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 在学証明書または学生証のコピー
● 市外の施設に入所したとき ● 介護保険の適用除外施設に入（退）所したとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 入（退）所証明書
● 保険証をなくしたとき ● 汚れて使えなくなったとき	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード、運転免許証などの身分を証明するもの <input type="checkbox"/> 保険証（汚れて使えなくなったとき）

#### 届出にはマイナンバーカードが必要です

国民健康保険の届出には、マイナンバーカード（個人番号カード）、または通知カードと本人確認書類を一緒にお持ちください。

### 弁天さんのしだれ桜

奈良山には「弁天池」があり、池のほとりに樹齢推定250年のしだれ桜があります。



## ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬の特許が切れた後に、同等の品質で製造販売されている低価格の薬です。

保険証更新時に同封したパンフレットにあるジェネリック医薬品希望シールをご活用ください。

### ●シールの使用例

本人（組合員）  
平成24年〇月〇日交付  
〇〇〇〇〇〇〇〇組合  
〇〇〇〇〇〇〇〇組合  
記号  
〇〇〇〇〇〇〇〇  
番号 00000000  
氏名  
コナエ イサカ  
住所 大塚  
性別 男  
生年月日 昭和〇年〇月〇日  
資格取得年月日 平成〇年〇月〇日  
発行機関所在地 東京都〇〇区〇-〇-〇  
保険者番号 〇〇〇〇〇〇〇  
名称 〇〇〇〇〇〇〇〇組合

医師・薬剤師の皆様へ  
ジェネリック医薬品を  
希望します。

※印字された文字に重ならないようご注意ください。

医師・薬剤師の皆様へ  
ジェネリック医薬品を  
希望します。  
ジェネリック医薬品に関する  
ご説明をお願いします。  
厚生労働省

お薬手帳

表のシールをはがして健康保険証やお薬手帳などの余白部分に貼ってお使いください。  
注）健康保険証などへの貼付を義務づけるものではありません。

## 国民年金

健康福祉部健康づくり課 ☎026-248-9018

国民年金は、働く世代が出し合った保険料と税金で、高齢世代に年金を給付して経済的に援助する世代間の支え合いの制度です。また、老後だけではなく、病気・ケガ・死亡などの事態が起きた時にも年金が支給される制度です。

### 加入する方

20歳以上60歳未満で、日本国内に住所があるすべての方は原則として加入します。

#### ■強制加入

##### ●第1号被保険者（20歳以上60歳未満）

- 商業、農業などの自営業者・無職の方などと、その配偶者
- 学生

※第2号・第3号被保険者に該当しない方

##### ●第2号被保険者（就職したときから）

- 会社員などの厚生年金に加入している方
- 公務員などの共済組合に加入している方

##### ●第3号被保険者（20歳以上60歳未満）

- 第2号被保険者に扶養されている配偶者

#### ■任意で加入

- 日本に住所がある60歳以上65歳未満の方
  - 日本に住所があり、被用者年金制度の老齢（退職）年金を受けられる20歳以上60歳未満の方
  - 日本国籍があり、外国に住んでいる20歳以上65歳未満の方
- ※老齢基礎年金の繰上げ支給をしている方は任意加入できません。

#### ■特例任意加入

- 老齢基礎年金などの受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方
- ※ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限りません。

## 国民年金基金

☎長野県国民年金基金 ☎026-232-6591

国民年金に加入している方には、サラリーマンのような国民年金の上乗せの年金がありません。そこで、その差を埋めるためにできた公的な年金制度が「国民年金基金」です。

国民年金保険料を納めている国民年金の第1号被保険者が加入できます。

### 広告

美容室 P115 D-1

何だか落ちつく心地いい喫茶スペース有

## ふじさわ美容室

- 送迎・出張承っております。
- 老若男女問わず、ご利用いただけます。
- 上級着付け師の資格有り。

■須坂市大字米持440-5  
■Free 0120-819-323  
■営業時間 / 8:30~17:30 ■定休日 / 月曜、第1・3日曜

あり(5台)

## こんなときには届出を

問 健康福祉部健康づくり課 ☎026-248-9018

こんなとき	どうする	届出先	持ち物
会社を退職したとき	国民年金に加入する手続きをします（被扶養配偶者も一緒に手続きをします）	健康づくり課	<input type="checkbox"/> 年金手帳 <input type="checkbox"/> 資格喪失証明書（または退職の日付がわかる書類）
結婚や退職などで配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者へ変更する手続きをします	配偶者の勤務先	勤務先にお問い合わせください
配偶者の扶養からはずれたとき	第3号被保険者から第1号被保険者へ変更する手続きをします	健康づくり課	<input type="checkbox"/> 年金手帳 <input type="checkbox"/> 扶養喪失証明書
海外へ移住するとき	任意加入の手続き、または国民年金をやめる手続きをします	健康づくり課	<input type="checkbox"/> 年金手帳
海外から帰国したとき	国民年金に加入する手続き、または種別変更する手続きをします	健康づくり課	<input type="checkbox"/> 年金手帳
年金手帳を紛失したとき	再交付の手続きをします	第1号被保険者	勤務先にお問い合わせください
		第3号被保険者	

※届出にはマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカード（個人番号カード）、またはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類も一緒にお持ちください。

## 介護保険

問 健康福祉部高齢者福祉課 ☎026-248-9020

### 介護保険制度と事業計画

少子・高齢化の進行に伴い、介護を必要とする方が増える一方、介護する人の減少により、家族だけで介護することが難しくなっています。

介護保険制度は、そのような状況を社会で支えとともに、介護が必要になってもできる限り自立した生活が送れるようにするため、2000年4月から施行されました。加入している方が保険料を支払って、介護が必要になったときに介護サービスを利用するという相互扶助の社会保険制度です。

須坂市は、介護保険制度の円滑な実施を図るため、これまでの取り組みについて検証し、今後の課題を改めて検討した上で、解決に向けて取り組むべき施策を位置づけるものとして、第8期須坂市介護保険事業計画を策定しました。

### 加入する方

40歳以上の全員が加入します。40歳から64歳までの方を第2号被保険者、65歳以上の方を第1号被保険者と区分します。

#### ①第1号被保険者（65歳以上の方）

##### ●サービスが利用できる方

介護が必要と認定された方（どんな病気やけががもとで介護が必要となったかは問われません）

##### ●保険料の支払方法

原則として年金から天引き（老齢年金・退職年金等・障害年金・遺族年金）

##### ●利用料の負担

介護サービス、介護予防サービスを受けたときは、かかった費用の1割～3割が自己負担となります。

## 広告

介護・福祉サービス P121 E-3

あなたの笑顔、笑顔で介護

グリーンアルム福祉会

介護サービスを継ぎ目なく提供する施設として、皆様のお役に立つようお手伝いさせていただきます。

■須坂市大字仁礼7-10 ■TEL:026-215-2662 ■FAX:026-215-2030  
 ■URL:http://www.greenalum.jp ■E-mail:greenalm@mx1.avis.ne.jp  
 ■運営施設/○特別養護老人ホーム グリーンパルベル ○介護老人保健施設 ウィングラス  
 ○ケアハウス ビュアリップ ○グループホーム グリーンクリスタル ○通所介護 グリーンデイサービスセンター  
 ○通所リハビリテーション ウィングラスデイケア ○訪問介護 桜の木ヘルパーステーション

ご自宅で、「あたりまえ」の生活を

居宅介護 支援事業所 訪問看護 ステーション ホームヘルパー

しらかば

〒382-0091 須坂市大字須坂1528-3 島田ビル2階  
 電話：026-285-0691 Fax：026-245-9278  
 e-mail：shirakaba-llc@hb.tp1.jp ホームページ：http://hp.kaipoke.biz/3yt/

## 2 第2号被保険者（40歳から64歳までの方）

### ● サービスが利用できる方

国が指定する特定疾病の方（特定疾病以外の原因で介護が必要になっても介護保険の対象になりません）

### ● 保険料の支払方法

加入している医療保険の保険料に上乗せして、一括で納めます。

### ● 利用料の負担

介護サービス、介護予防サービスを受けたときは、かかった費用の1割～3割が自己負担となります。

### ● 備考

特定疾病は以下の16種類になります。

- ① がん（医師が回復の見込みがない状態に至ったと判断したもの）
- ② 関節リウマチ
- ③ 筋萎縮性側索硬化症
- ④ 後縦靭帯骨化症
- ⑤ 骨折を伴う骨粗しょう症
- ⑥ 初老期における認知症
- ⑦ 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病
- ⑧ 脊髄小脳変性症
- ⑨ 脊柱管狭窄症
- ⑩ 早老症
- ⑪ 多系統萎縮症
- ⑫ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
- ⑬ 脳血管疾患
- ⑭ 閉塞性動脈硬化症
- ⑮ 慢性閉塞性肺疾患
- ⑯ 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

## 利用までの流れ

介護（予防）サービスを利用したい方は、日常生活に介護や支援が必要な状態にあることについて認定（要介護認定）を受けることが必要です。要介護認定を受けるための手続きは次のとおりです。

### ① 申請

高齢者福祉課へ要介護認定の申請をします。新規申請の手続きは本人または家族の方のほか、成年後見人、地域包括支援センターなどに代行してもらうこともできます。

### ② 主治医意見書

市から主治医に書類作成を依頼します。

### ③ 訪問調査

調査員が家庭などを訪問して、本人と家族から介護が必要な状態が調査します。全国共通の調査票にもとづいた聞き取り調査を行い、主治医の意見書とともにコンピュータ処理で一次判定します。

### ④ 審査判定

介護認定審査会で、介護の必要度を総合的に判断します。訪問調査の結果と調査員の特記事項、主治医意見書をもとに、介護認定審査会で総合的に判断します（二次判定）。

### ⑤ 認定

必要な介護の度合い（要介護度）が認定され、結果が通知されます。

### ⑥ 利用

認定の結果により利用方法が異なります。

#### (1) 要支援1・2の方

地域包括支援センターが窓口となり、介護予防サービスの利用計画をもとにサービス利用が始まります。

#### (2) 要介護1～5の方

##### ● 在宅でサービスを利用したい

居宅介護支援事業者に介護サービスの利用計画を立ててもらい、サービス利用が始まります。

##### ● 施設へ入所したい

入所を希望する介護保険施設へ申込をして、入所契約をします。

#### (3) 非該当の方

地域包括支援センターが窓口となり、介護保険以外のサービスを案内します。

## 広告



介護ショップ  
**安心**  
須坂店



セーフティーアームローター  
欧米などで人気の歩行車を日本仕様に仕上げた歩行器

電動トライメイトN  
・シートに座ったままでも電動でらくらく昇降  
・車輪の駆動は手動で操作

福祉用具レンタル・販売

介護用品販売

住宅改修等

～在宅で、より快適に暮らせることをめざす貴方のお手伝い役～

**有限会社 安心 安心**  
介護ショップ

〈須坂店〉 須坂市大字須坂1403-2  
(立町北交差点下丸伊会館1F)  
☎026-214-2068

〈山ノ内店〉 ☎0269-33-4360  
〈なかの店〉 ☎0269-38-0828

〈安心〉は介護保険の福祉用具貸与・販売及び介護用品販売を専門とする地元の会社です

## 要介護認定

介護保険を利用する際に必要となる介護の必要度を判断する目安です。

### ●要支援1・2

介護保険の対象ですが、要介護より状態が軽く、心身機能が改善する可能性が高い人です。

### ●要介護1～5

介護保険の対象です。

### ●非該当（自立）

介護保険の対象にはなりません。

要支援1	●介護予防サービス、介護予防・生活支援サービス事業 心身の機能が改善する可能性が高い人などが受ける介護予防サービス、介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。
要支援2	
要介護1	●介護サービス 住み慣れたまちや家で自立した生活を支援するためのさまざまなサービスや、施設入所により受けるサービスです。介護サービスを利用できます。
要介護2	
要介護3	
要介護4	
要介護5	
非該当（自立）	●介護予防・生活支援サービス事業等 介護保険の対象にはなりません。生活機能が低下している人や、将来的に介護が必要となる可能性が高い人を対象とするサービスです。

## 有効期間

高齢者の心身状態は変化しやすく、介護を必要とする度合いが一定であるとは限らないため、一定期間ごとに認定を見直します。このため認定結果には有効期間があります。

引き続きサービスを利用するためには認定の更新が必要になりますが、有効期間終了日の60日前から受付できますので、30日前までに申請してください。

更新申請は、本人や家族などのほかに指定居宅介護支援事業所や介護保険施設に代行してもらうこともできます。

## 総合事業

総合事業は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されており、65歳以上の皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援することを目的としています。

## 介護予防・生活支援サービス事業

### ●訪問型サービス

事業名	サービス内容	対象
訪問介護（ホームヘルプ）	訪問介護員による身体介護、生活援助	●要支援1・2 ●サービス事業対象者
訪問型サービスA（緩和した基準によるサービス）	従事者による生活援助	●要支援1・2 ●サービス事業対象者

### ●通所型サービス

事業名	サービス内容	対象
通所介護（デイサービス）	運動・レクリエーション・入浴・食事など	●要支援1・2 ●サービス事業対象者
通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）	運動・レクリエーションなど	●要支援1・2 ●サービス事業対象者
はつらつ若返り教室	自重を中心とした筋力トレーニング	●要支援1・2 ●サービス事業対象者
脳げんき教室	脳活性化プログラムなど	●要支援1・2 ●サービス事業対象者
通所型サービスC（短期集中型サービス）	マシンを使用した筋力トレーニングや自重運動など	●サービス事業対象者

## 一般介護予防事業

65歳以上のすべての方が利用できるサービスです。

転倒予防のための運動教室や介護予防サポーター養成講座など、介護予防のための各種健康教室の開催や健康相談などを行います。



## 広告

訪問看護事業所	P103 E-4
公益社団法人 長野県看護協会	
須高訪問看護ステーション	
看護師がお家にうかがいます	
■須城市須坂1528-7 センタービル80 2F ■TEL:026-245-7885 ■営業時間/9:00~17:00 ■定休日/土曜、日曜、祝日	