

平成27年度の介護保険料が決定しました

☎高齢者支援課☎内線2687

◆7月3日に介護保険料の決定通知書または納入通知書を発送しました

◇特別徴収または口座振替の方には決定通知書が届きます

高齢(退職)、遺族、障害年金を年額18万円以上受給している方は、特別徴収(年金からの差し引き)になります。4月～28年2月の偶数月に支払われる年金(年度6回)から介護保険料を差し引きます。特別徴収に該当しない方で口座振替を申し込んだ方は、7月～28年2月の各納期限(年度8回)に指定口座から自動的に振り替えます。

◇納付書で納める方には納入通知書が届きます

7月～28年2月の各納期限(年度8回)までに同封の納付書で、金融機関やコンビニエンスストアなどでお支払いください。今年度中に新規に資格を取得した方(65歳になった方や転入者)は月割りで計算します。

◆低所得者の方を対象にした介護保険料の個別軽減制度

△65歳以上で、4月1日時点で次の全ての要件に該当する方。①介護保険料の所得段階が第1～3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)、②26年中の収入金額が、第1段階の方は80万円以下、第2・3段階の方は160万円以下(各段階とも世帯員が1人増すごとに60万円を加算した金額)で、家族の援助を受けても納付が困難(収入には遺族年金などの非課税所得や仕送りを含む)、③自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない、④預貯金などの資産が200万円以下(2人以上の世帯は400万円以下)、⑤住民税課税者による扶養を受けていない

◇軽減の内容

第1段階の方＝第1段階の半額、第2・3段階の方＝第1段階と同額

※軽減は納期未到来の保険料に対して適用します。

☎7月6日(月)～17日(金)に①27年度介護保険料の決定通知書または納入通知書、②26年中の本人と世帯全員の収入が確認できる書類、③本人と世帯全員の預貯金通帳などで26年1月～直近の内容が確認できるもの、④認印を同課(市役所1階11番窓口)へ

※自宅を買い替えた方、災害など特別な事情により納付が困難な方は、保険料の減免を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください。

◆民生・児童委員が高齢者のお宅に「介護保険のしおり」をお届けします

☎高齢者支援課☎内線2624

4月に改正された介護保険制度の内容を反映した「介護保険のしおり」を、75歳以上の方がいる世帯へ民生・児童委員がお届けします(7月上旬ごろから訪問開始)。

平成27年度 国民健康保険税と後期高齢者医療保険料のお知らせ

国民健康保険税の納税通知書を、7月13日(月)に発送します

☎保険課☎内線2382

後期高齢者医療保険料の保険料額決定通知書を、7月15日(水)に発送します

☎保険課☎内線2384

◆普通徴収(納付書による納付または口座振替)の納期限は、原則7月～28年2月の各月末です

特別徴収(年金からの差し引き)の納入月は、公的年金の支給月です

普通徴収と特別徴収が、所得の変動などにより年度の途中で切り替わる場合があります。中でも普通徴収に切り替わった方で口座振替手続きをしていない場合は、納付書による納付が必要です。

特別徴収を口座振替に変更できます

10月分の年金から変更希望の場合は、7月24日(金)までに申請してください(すでに変更手続き済みの方は、新たな申請は不要)。

☎保険証、振替を希望する口座の内容が分かるものと、その口座の届け出印を納税課(市役所2階25番窓口)へ

☎同課☎内線2417

8月は国民健康保険限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)の更新月です

認定証の有効期限は7月31日(金)です。現在、認定証をお持ちの方には、7月中旬に更新案内を送付しますので、8月以降も認定証が必要な場合は、8月中旬に更新手続きをしてください。

☎国民健康保険被保険者証(非課税世帯で長期入院該当の方は入院期間が確認できる書類)を保険課(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ

☎同課☎内線2387

特定保健指導で生活習慣病予防を

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に「特定保健指導」を行っています。発症リスクの高さに応じ、医師、保健師、管理栄養士などが右のいずれかの支援を行います(服薬中の方は対象外)。

◆動機づけ支援

生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、6カ月後に評価します。

◆積極的支援

生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、取り組み状況の中間評価を行うなど、6カ月後の評価まで継続的に支援します。

※65～74歳の方の特定保健指導は「動機づけ支援」のみ。

☎保険課特定健診係☎46-3271

最新版の市民便利帳「三鷹くらしのガイド」を配布しています

☎秘書広報課広報係☎内線2133

市の行政サービスや市内の見どころ、医療機関などの情報を1冊にまとめた市民便利帳「三鷹くらしのガイド(2015・2016年版)」(写真)を、市内の全世帯へ配布しています。配布する時期は地域ごとに異なりますが、7月31日(金)までに届かない場合はご連絡ください。

また、8月からパソコンやスマートフォンなどで利用できる便利な「電子書籍版」も市ホームページからご覧いただけます。身近な情報源として、ぜひご活用ください。



ごみの減量にご協力を ☎ごみ対策課☎内線2533

◆みなさんの協力で大きな効果が生まれます

- 生ごみの水切り
水を含んだ生ごみは、焼却の際の燃焼効率も妨げます。「ギュッとひとしぼり」や、ネットなど水切りの良いものに入れ一晩置くだけでも効果的です。
- 毎日の買い物にはマイバッグを持参して、レジ袋を削減
- 食品の無駄を無くす など



◆ごみ減量キャンペーンを実施します

さらなるごみ減量やリサイクルの推進を呼び掛けるため、ごみ減量等推進員のみなさんと「ごみ減量キャンペーン」を市内4カ所で開催します。会場周辺のごみ拾いや啓発品の配布などを行います。

☎所 ①7月23日(木)三鷹駅南口、②24日(金)中原つつじヶ丘駐輪場、③27日(月)井の頭公園駅、④30日(木)三鷹台駅、いずれも午後5時～6時(①は雨天決行、②～④は雨天中止)

◆ごみ減量キャンペーンのボランティア募集中

☎7月15日(水)までに必要事項(11面参照)と参加希望場所を同課 ☎内線2535・FAX 47-5196・✉gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ

あなたの家にも「雨水浸透ます」を設置しませんか

☎水再生課(市役所5階57番窓口)☎内線2874へ

市では、既存の個人住宅や個人所有の共同住宅などへの「雨水浸透ます」の設置事業を進めています。設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は個人でお願いします)。

◆雨水浸透ますとは?

建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための施設です。雨を地中へ浸透させることで地下水が豊富になり、都市化に伴って減少してしまった井の頭池や野川沿いの湧水復活につながります。また、集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減も期待できます。

※ふたは密閉式のため、排水溝として使用したり、ためた雨水を二次利用することはできません。

※設置の条件などくわしくはお問い合わせください。

