



# 保険・年金

## 介護保険料の納め忘れはありませんか

### ●65歳から介護保険料の納め方が変わります

65歳以上の方は、医療保険料とは別に、原則、年金からの天引きで納めます(天引き開始までは納付書または口座振替)。65歳の誕生日の頃に、介護保険被保険者証と納入通知書・納付書を送ります。

介護保険料を納付書で納めている方は、毎月末日が納期限です。納め忘れのないようお願いします。口座振替をご希望の方はお問合せください。

### ●介護保険料を納めないと

督促や催告のほか、延滞金加算や差押等が行われます。

また、介護サービスの利用時に費用をいったん全額負担し、後日、費用の7・8・9割のいずれかを区へ請求する方法が変わります。そして、滞納期間が2年を過ぎると時効となり、さかのぼって保険料を納めることはできません。時効となった期間に応じて、介護サービス利用時の自己負担が3割または4割に増え、高額介護サービス費等の支給も受けられなくなります。

### ▷問合せ 介護保険課

TEL (5246) 1246

## 国民健康保険料は確定申告等の社会保険料控除の対象です

7年1月1日～12月31日に納めた国民健康保険料は、7年分の確定申告等の際に、社会保険料控除として全額を所得から控除することができます。

納付済みの領収証書や預貯金通帳等で確認の上、申告書に記入してください(申告時に領収証書の添付不要)。キャッシュレス決済での納付の場合、領収証書は発行されませんので、利用明細等でご確認ください。

口座振替で納めている世帯には、12月下旬に、1年間の支払額を記載した「国民健康保険料収納額確認票」を送付します。口座振替でない世帯でも、申請いただければ無料で発行します(郵送・電子申請の場合、郵送料は自己負担)。

※収納額確認票は、世帯主名での発行です。

世帯員ごとの内訳が必要な場合、日数がかかります。

※年末～年明けは窓口が大変混みあうため、できる限り、ご自身で算出をお願いします。

▷発行場所 国民健康保険課保険料係(区役所2階①番)、区民事務所・同分室

※地区センターを除く。

▷必要な物 本人確認できる物(運転免許証、マイナンバーカード等)

※別世帯の方が申請する場合は委任状も必要です。

▷問合せ 国民健康保険課

TEL (5246) 1256



詳しくはこちら

# 環境リサイクル

## おいしく残さず食べきろう！3010運動！

12・1月は忘年会、新年会等で会食の機会が増える時期です。会話に夢中で、食事が残ってしまった…なんてことはありませんか？

3010運動とは、乾杯からの30分とお開き前の10分間は着席して注文した料理を楽しみ、食べ残しを減らそうという運動です。

3010運動を意識して、会食を楽しみましょう！

▷問合せ 清掃リサイクル課

TEL (5246) 1018



詳しくはこちら

# 子育て・教育

## プレママ・パパ交流会(予約制)

先輩ママ・パパや赤ちゃん(生後1～3カ月)と、情報交換や交流ができます。

▷日時 ①12月16日(火)11:00～11:30

②17日(水)14:30～15:00

▷対象 区内在住の妊婦とパートナー

▷定員 各10組程度(先着順)

▷場所・申込み・問合せ

①浅草保健相談センター

TEL (3844) 8172

②台東保健所保健サービス課

TEL (3847) 9497



詳しくはこちら

## 子育て心理相談(予約制)

「子供や家族のことでイライラしてしまう」「自分に、子育てに自信がもてない」「出産後、気分が落ち込みがち」などの相談を専門カウンセラーがお受けします。

▷日時 ①12月17日(水) ②23日(火)

9:30～11:00(1人30分程度)

▷対象 区内在住で就学前の子供を育てている方

▷場所・申込み・問合せ

①浅草保健相談センター

TEL (3844) 8172

②台東保健所保健サービス課

TEL (3847) 9497



詳しくはこちら

## ひきこもりに関する支援事業

▷内容 専門の臨床心理士による電話相談および訪問・来所相談、「居場所」利用補助

※居場所とは、ひきこもりの状態から、次のステップを踏み出すために提供する自宅以外の場所です。相談事業とあわせてご利用ください。

▷対象 中学卒業後～39歳のひきこもり等の状態にある方と家族

▷受付日時 月～土曜日10:00～18:00

▷費用

・電話相談および訪問・来所相談 無料(回数制限あり)

・「居場所」利用開始月を含む3カ月間無料(3カ月経過後は利用料の半額を補助)

※利用料はプログラムにより異なります。

※40歳以上の方でも都の相談窓口や区の専門部門のご紹介ができる場合があります。

※家族の方も利用できますので、一人で悩まず、気軽にご相談ください。

▷相談受付ダイヤル(公社)青少年健康センター茗荷谷クラブ

TEL (3941) 1613

▷問合せ 子育て・若者支援課

TEL (5246) 1341



詳しくはこちら

## ファミリー・サポート・センター会員募集

子供を預けたい方(依頼会員)と預かってくださる方(提供会員)を登録し、依頼に応じて提供会員を紹介しています。活動終了後、依頼会員から提供会員に謝礼と実費が支払われます。

▷活動内容 保育施設・習い事への送迎、提供会員宅・児童関係施設での預かり

●提供会員入会登録時講習会(予約制)

▷日時 8年1月26日(月)9:30～12:00

▷対象 区内在住の方 ※託児あり(要相談)。

▷申込方法 電話または電子申請

▷申込締切日 1月19日(月) ※依頼会員については区HPをご覧ください。

▷場所・申込み・問合せ 台東区社会福祉協議会

TEL (5828) 7548



詳しくはこちら

# 国民健康保険の医療費と保険料

国民健康保険の財政は、保険料と国や都、区の公費を財源としており、歳出の約6割(約125億円)を保険給付費(区が病院に支払う医療費等)が占めています。6年度の歳入・歳出の内訳は図1のとおりです。

皆さんが病院等で支払う医療費の残りを給付費として、国民健康保険で支払っています。給付費が増えると、保険料もそれに比例して増えることになります。定期的に健診を受けるなど、1人ひとりが健康に関心を持つことで、医療費を減らせますので、ご協力をお願いします。

また、保険料は制度を支える大切な財源です。納期限までの納付についても、引き続き皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

▷問合せ 国民健康保険課 TEL (5246) 1251

図1 国民健康保険の財政概要(6年度)

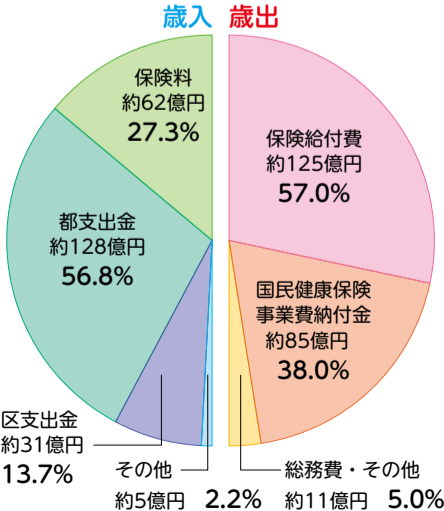
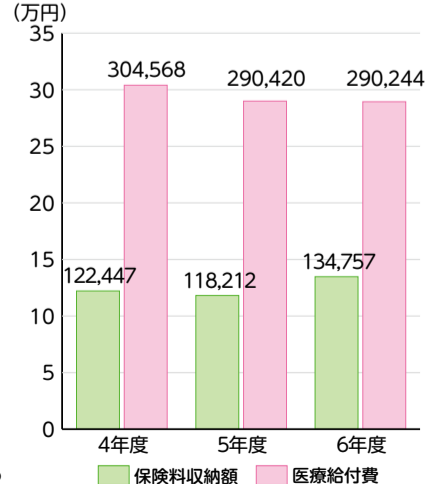


図2 1人あたりの保険料と国保が負担した給付費の推移



# 育児相談

お気軽にご相談ください！

身体計測・保健師等の相談をおこなっています。母子健康手帳をお持ちください。保護者やお子さんの交流の場にもなっています。1～3カ月児の育児相談以外は予約不要です。



詳しくはこちら

### ●1～3カ月児の育児相談(予約制)

日時(受付時間)	場所
12月16日(火)9:45～10:00	浅草保健相談センター
12月17日(水)13:15～13:45	台東保健所

### ●1歳5カ月までの育児相談

日時(受付時間)	場所
12月2日(火)10:00～11:00	谷中子ども家庭支援センター
12月4日(木)10:00～11:00	日本堤子ども家庭支援センター
12月10日(水)10:00～11:00	台東子ども家庭支援センター
12月12日(金)10:00～11:00	寿子ども家庭支援センター
12月16日(火)13:30～14:30	浅草保健相談センター
12月17日(水)9:30～10:30	台東保健所

### ●とことこ育児相談(対象は1歳6カ月以上の未就園の子供)

日時(受付時間)	場所
12月17日(水)10:00～10:15	浅草保健相談センター
12月23日(火)10:00～10:15	台東保健所

申込み・問合せ 浅草保健相談センター TEL (3844) 8172 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497 ※どちらでも申込可能です。