

## 年金相談窓口における予約制を実施しています

日本年金機構では、相談待ち時間の解消と相談時間の短縮を図ることを目的として、予約制による年金相談を実施しています。ぜひご利用ください。

### 予約申込方法

予約相談希望日の1か月前から前日までに電話または年金相談窓口にご相談ください。

予約の際、相談者氏名、配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等について確認します。

### 予約時間帯

平日 午前8時30分～10時30分 午後2時～4時(週初営業日午後6時まで)

第2土曜日 午前9時30分～10時30分 午後1時～3時

※予約状況によっては、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、ご了承ください。

### 注意事項

年金相談の際は、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書などの他、相談者本人であることを確認できるもの(運転免許証、パスポート等)をご持参のうえ、予約時間までに来所し総合相談窓口にお申し出ください。

※代理の方が相談に行く場合は、委任状が必要です。

※ご都合により行かれなくなった場合はご連絡をお願いします。

※ご都合により行かれなくなった場合はご連絡をお願いします。

### 予約申込電話番号

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

または、岡谷年金事務所 ☎23-3661

(自動音声ガイダンスの**その他**を選択してください。)

電話の受付時間は、午前8時30分～午後5時

(土・日・祝日、12月29日～1月3日は除く)



## 国民年金保険料を納めましょう

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

令和元年度の国民年金保険料は、月額16,410円です。毎月の保険料は翌月末日(納付期限)までに納めましょう。納めた保険料は「社会保険料控除」として全額控除の対象になり、所得税、住民税の負担が軽減されます。

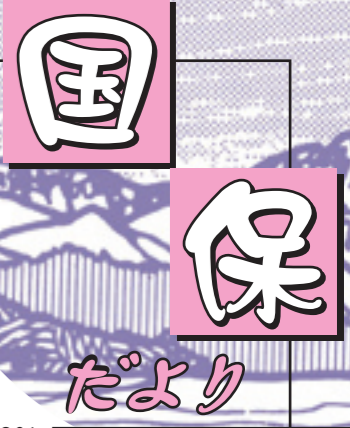
まだ、納付がお済みでない方は、至急お近くの金融機関またはコンビニエンスストア等で納付してください。

## ～11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！～

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として11月30日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」でご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、市役所までお問い合わせください。



## 国民健康保険の決算状況

国民健康保険(以下「国保」)は、病気やけがをした時に安心して医療を受けられるように、お互いの助け合いで成り立っている医療保険制度です。

平成30年度の国保特別会計の決算状況をお知らせします。

この会計は、国保税、県支出金等により被保険者の医療費等を賄っています。

歳入決算額は、56億2546万円(前年度比 14.5%の減)となりました。

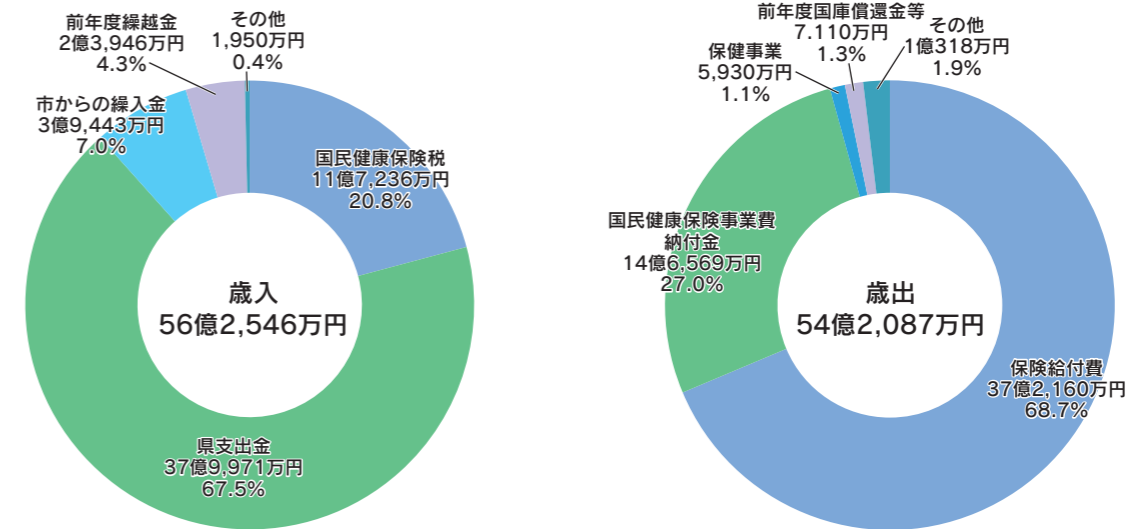
歳入の主な項目は、被保険者の方に納付していただいた国保税が、20.8%、県支出金が67.5%、市からの繰入金が7.0%となっています。

歳出決算額は、54億2087万円(前年度比 14.5%の減)となりました。

歳出の主な項目は、医療費の支払いに充てる保険給付費が68.7%、国民健康保険事業費納付金が27.0%となっています。

この結果、歳入歳出差引額は、2億459万円となり、前年度繰越金と国保財政調整基金からの繰入金等を除いた実質単年度収支額は、3,467万円の赤字となりました。国保の加入者は年々減少し、高度な医療等の影響により1人当たりの医療費は年々増加しています。

今後も安定した国保財政の運営のために、医療費の節減にご協力をお願いします。

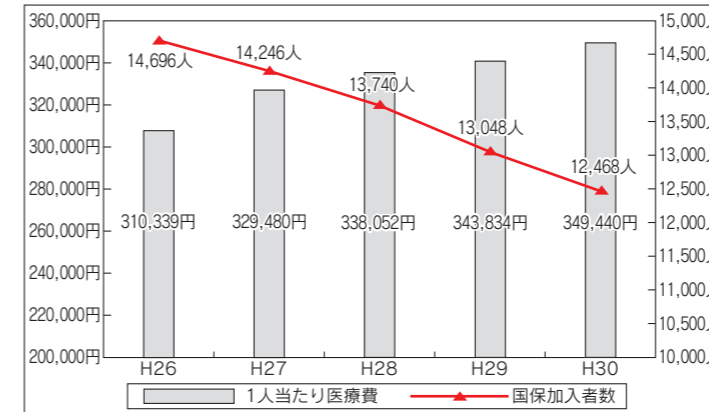


## 健康に留意して医療費の節減を!

国民健康保険制度の安定のために、次のことに心がけましょう。

- ・ バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠に心がけましょう。
- ・ 特定健診をうけましょう。定期的な健診で健康状態を把握することで、病気の発見・早期治療につながり、重症化を防ぐことで医療費の節減につながります。
- ・ かかりつけ医を持ち、気になることがありましたら、まずはかかりつけの医師へ相談しましょう。
- ・ 紹介状を持たずに最初から大病院を受診すると費用が余計にかかることがあります。
- ・ 同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。
- ・ 薬の飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳を活用し、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。
- ・ 緊急でない場合の休日・夜間受診は控えましょう。
- ・ 長野県小児救急電話相談「#8000」も活用ください。(アナログ回線・IP電話場合は、「0263-34-8000」相談日時：午後7時から翌朝8時まで)
- ・ ジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬と同一の効果・効能を持った低価格の医薬品ですので、利用しましょう。

国保加入者数と一人当たり医療費の推移



実質単年度収支の推移(前年度繰越金及び基金繰入金等を除いた額)

