

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

学生と勤労単身者の 家賃の一部を補助します

補助金額…最大15,000円/月 24か月支給
(賃貸住宅家賃の2分の1)

対象者…以下の条件をすべて満たす人

- ①市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生、または勤労者であること。
 - ②申し込み時に年齢が18歳以上30歳未満の単身世帯の人で、岡谷市に転入して3か月以内であること。
 - ③他の公的制度による家賃助成のほか、勤労者の場合は、勤務先の事業所などより住宅手当の支給がないこと。
 - ④民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと。
- 〈学生の場合〉
- ⑤市主催の行事やイベントなどに年1回以上参加し、SNSなどで発信し、岡谷市のシティプロモーションを行うこと。
 - ⑥補助期間中に市内事業所でインターンシップまたは職業体験を受けるよう努めること。

定員…15名(先着順)

申請受付期間…4月1日～令和3年1月31日

定員に達し次第締め切ります。詳しくはお問い合わせください。



問合せ●企画課(内線1524)

お知らせ

4月1日から 市の組織が変わります

市民環境課を、【市民生活課】と【環境課】に再編します。

●市民生活課(1階)

戸籍・住民記録担当、年金・市民サービス担当、安全・衛生担当
おもな取扱業務…戸籍や住民記録に関する届出・証明、印鑑登録・証明、マイナンバーカード交付に関する届出等、国民年金、埋火葬許可、交通安全、防犯、犬の登録・狂犬病予防注射、霊園、火葬場など
(マイナンバーカードの普及促進に取り組むため、マイナンバーカード交付などに関する窓口を拡大します。)

●環境課(4階)

資源化担当、環境保全担当
おもな取扱業務…ごみの収集、資源化、環境美化、環境保全、自然保護など

●フロア配置が変わります

環境課は4階へ設置します。
※詳しくは市役所1階の案内図をご覧ください。

問合せ●行政管理課(内線1526)

お知らせ

かんたん! 手軽! 4月からスマートフォンアプリで市税が納付できます



★PayPay、LINE Payでかんたんに納付が可能です

インターネットにアクセスできるスマートフォンで、いつでもどこでも納付が可能です(税額30万円以下の場合)。

★市税の納付が可能です

対象は、市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税(普通徴収)です。

★電子マネーで納付できます

手元に現金がなくても、スマートフォンを利用して銀行口座などから電子マネーをチャージして納付できます。

★納付履歴が確認できます

アプリから納付履歴が確認できるので、安心です。

【納付に必要なもの】

- 納付書(バーコードの記載のあるもの)
※納期限が過ぎたもの、額面が30万円以上のものは対象外
- PayPayまたはLINEが入ったスマートフォン
各アプリはGoogle PlayまたはApp Storeからダウンロードできます。利用には登録やログイン、チャージが必要です。

【利用方法(PayPay)】

- ①アプリのホーム画面にある「スキャン」をタップします。
- ②納付書のバーコードを読み取ります。
- ③確認画面で納付額を確認し「支払う」をタップします。
- ④完了画面が表示され、PayPay残高から納付されます。

PayPayの登録はこちらから



【利用方法(LINE Pay)】

- ①LINE Payのお財布マークの「ウォレット」タブ内にある「請求書支払い」をタップします。
- ②コードリーダーを起動し、納付書のバーコードを読み取ります。
- ③確認画面で納付額を確認し「支払う」をタップします。
- ④完了画面が表示され、LINE Pay残高から納付されます。

LINE Payの登録はこちらから



※領収書は発行されません。二重納付防止のため、納付済の納付書は適切に処理してください。
※軽自動車税の納税証明書の発送は納付確定日以降となります。急ぎの方は税務課までお問い合わせください。
※納付の取り消しはできません。また納付にポイントはつきません。

問合せ●税務課(内線1138)

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします



健康な心臓は生活習慣から 心不全の予防と治療



現在、日本では高齢化が進み、高齢の心不全患者が大幅に増加しています。心不全とは何か。また心不全の予防や治療などについて、循環器内科の軽辺医師にお話をうかがいます。

—心不全とは。

心臓は全身に血液を循環させるポンプの役割をしているのですが、心筋梗塞や高血圧症、弁膜症などの心疾患が原因で心臓に異常が生じ、その機能が低下したり、破綻したりして、さまざまな全身症状が起きる状態を心不全といえます。

—どのような症状が出るのでしょうか。

大きく分けると2つあります。ひとつは心臓のなかで血液が淀んで起こる「うっ血」という症状で、初期は軽い運動などの労作時や就寝中に起こる呼吸困難。ひどくなると起坐呼吸といって、横になれず、座ったり、体を起こしてないと呼吸が難しい状態になります。また、全身にむくみが出て体重が増えるのも、うっ血の典型的な症状です。

もうひとつは、低拍出状態といって、全身に血液がうまく回らない状態です。体が冷たく感じる四肢冷感や血圧の低下、疲れやすいといった症状が出ます。こうした症状がある人は、一度病院にご相談いただければと思います。とくに、呼吸困難や疲れやすさは加齢によるものだと思ってしまうがちなので

注意が必要です。

—心不全の予防について。

心不全予防で一般的に有効なのは塩分の過剰摂取を控えることです。また、心不全の原因の多くは心筋梗塞が占めるのですが、心筋梗塞は、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病を持っている人がなりやすいと言われています。ですから、週3日以上30分の有酸素運動や、禁煙、お酒を適量に抑えるなどの生活習慣病予防が心不全の予防になります。また、定期的に健診を受けることも心不全の予防につながります。

—治療法は。

原因によって治療は異なりますが、心不全一般に言える治療は利尿剤でむくみをとったり、高血圧治療薬で血圧を下げる内服治療を行います。必要に応じて外科的な手術や内科的なカテーテル治療で血流をよくしたり、徐脈性心不全のように脈が遅い人は、ペースメー



カーで脈を補う治療を行ったりします。当院では今年カテーテル治療を行う機器を更新しますが、現有機より画像が鮮明になるので、これまで以上に診断の精度を高められるものと期待しています。

—今後、どのような医療を提供していきたいですか。

ここ数年、心不全パンドミックという言葉も出てきているのですが、高齢の方が増えて、心不全の患者さんがとても増えてきています。ですから、心不全の予防にも力を入れていきたいと思っています。発症したとしても、生活指導、内服治療、適切なタイミングでの手術治療などを行い、多くの患者さんの健康寿命を延ばし、元気で長生きしてもらいたいと考えています。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-80000



循環器内科 軽辺 健一 医師

山形大学医学部卒。信州大学医学部附属病院、新東京病院などを経て、平成27年4月に岡谷市民病院に着任。循環器内科 医長。休日はウォーキングなどで自らの健康管理にも努める。自宅ではリフレッシュと家族サービスを兼ねて料理もたしなんでいる。

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

国民年金の加入や種別変更 こんなときには届出を

現在のあなた	こんなとき (年金・種別が変わります)	変更後のあなた	届け出先
20歳になった	学生、自営業、自由業、無職などである	第1号被保険者	市民生活課・岡谷年金事務所
	厚生年金や共済組合などに加入している配偶者に扶養されている	第3号被保険者	配偶者の勤務先
第1号被保険者	就職して厚生年金や共済組合などに加入した	第2号被保険者	勤務先
	結婚や減収で厚生年金や共済組合などに加入している配偶者の扶養となった	第3号被保険者	配偶者の勤務先
第2号被保険者	会社を退職した	第1号被保険者	市民生活課・岡谷年金事務所
	退職して厚生年金や共済組合などに加入している配偶者の扶養となった	第3号被保険者	配偶者の勤務先
第3号被保険者	増収や離婚などで配偶者に扶養されなくなった	第1号被保険者	市民生活課・岡谷年金事務所
	配偶者が厚生年金や共済組合などに加入していた会社を退職した		
	配偶者が65歳になり第2号被保険者ではなくなった	第2号被保険者	勤務先
	就職して厚生年金や共済組合などに加入した	第3号被保険者	配偶者の新しい勤務先
	配偶者が転職などで加入する年金制度が変わった	第3号被保険者	配偶者の新しい勤務先

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

65歳から受けられる老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額を受け取ることができません。

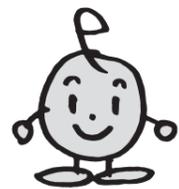
国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるには、保険料の納付済期間や免除期間などが原則として10年以上必要ですが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。また、海外在住の日本国籍を持つ人も国民年金に任意加入することができます。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

募集

岡谷こどもエコクラブ 参加者募集



「エコまる」

市内の小学生なら、だれでも参加OK。山や川での自然観察会など、環境に関する活動を年間8回行います。活動内容など詳しくは、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧ください。

募集受付は、4月13日(月)午前9時より開始し、定員(30名)になり次第締め切ります。

『岡谷こどもエコクラブ』は、全国で展開する『こどもエコクラブ』に団体登録しています。

『こどもエコクラブ』では、子どもたちが興味や関心を持って環境に関する活動を行う団体を募集しています。登録を希望する団体は、こどもエコクラブ全国事務局までお申し込みください。詳しくは、こどもエコクラブのホームページをご覧ください。



こちらから➡

申込み・問合せ●環境課(内線1445)

募集

男女共同参画 「出張フォーラム」実施団体募集

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークルなどの集まりに講師を派遣します。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含む概ね20名以上の団体、グループ・市内事業所(営利目的、政治宗教活動の集会は対象外)

定員…概ね6団体

開催時間…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

内容…男女共同参画に関すること。

※具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

※会場確保は主催者側で行ってください。

※講師謝礼は市が負担します(上限あり)。

〈テーマ例〉

「みんなで助け合って子育て・介護」「発展途上国から学ぶ共同参画」「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を進めよう」「企業におけるハラスメント防止」「地域づくりは男女共同参画で」など

応募期限…4月24日(金)

※詳細は市ホームページで確認、またはお問い合わせください。

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

お知らせ

国民健康保険の 税率などが変わります

市では、令和2年度も、県に納める国保事業費納付金を基に、県から示された標準保険税率に準じた税率への改定を行いました。その結果、国民健康保険税は、1人あたり年平均で2,829円、2.49%増の改定となります。

加入者のみなさんにはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

区分	令和元年度	令和2年度
基礎分 (医療分)	所得割	7.36%
	資産割	18.95%
	均等割	18,200円
	平等割	16,800円
後期高齢者 支援金等分	所得割	2.33%
	資産割	4.51%
	均等割	7,400円
介護納付金分	所得割	1.99%
	資産割	3.95%
	均等割	7,200円
	平等割	5,400円

※改定後の税率が適用されるのは、4月から来年3月までの1年分ですが、4月から6月の3か月分については、暫定課税であるため、旧税率(前年度課税の12分の1相当額ずつ)で計算します。そのため、7月の本算定時に、新税率で1年間の税額を算定し、暫定課税の額を差し引いた税額を7月以降に納付していただくことになります。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187)

お知らせ

後期高齢者医療保険料

■普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の人に暫定保険料額決定通知書をお送りします(4月中旬予定)

令和2年度の年間保険料額は、平成31年1月から令和元年12月までの所得金額をもとに算出しますが、年度当初、所得金額が確定していないため、平成31年度の年間保険料額の12分の3に相当する額を、4月から6月にお支払いいただきます。これを暫定徴収といいます。7月以降は、確定した年間保険料額から暫定徴収分を差し引いた額を、年度末までの各納期にお支払いいただきます。これを本算定徴収といいます。

■特別徴収(年金天引き)による支払い

公的年金を年額18万円以上受給している人は年金から保険料を天引きします。これを特別徴収といいます。しかし、後期高齢者医療保険料と介護保険料との合算額が年金受給額の2分の1を超える場合は、特別徴収の対象になりません。新たな特別徴収対象者には「特別徴収開始通知書」をお送りします。75歳になった人、転入した人など新たに被保険者となる人は、特別徴収への切り替えができるまで、しばらくの間、普通徴収となります。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

お知らせ

市制施行84周年 記念式典を開催します

期日…4月1日(水)

場所…市役所 9階 大会議室

時間…受付開始:午前9時30分～

式典:午前10時～

※式典終了後(11時ごろを予定)記念講演

記念講演

演題

「三苦からバルナバまで」

講師…岡谷市文化財保護審議会

会長 宮坂 正博さん



昭和24年 地元岡谷市に生まれる
諏訪清陵高等学校、千葉大学工学部建築学科卒業
昭和52年 諏訪総合設計株式会社 常務取締役管理建築士
昭和59年～現在 諏訪総合設計株式会社 代表取締役管理建築士
平成14年～現在 岡谷市文化財保護審議会 委員
平成23年～現在 諏訪市文化財専門審議会 委員
平成24年～現在 岡谷市文化財保護審議会 会長

多くのみなさんの参加をお待ちしています。

問合せ●秘書広報課(内線1511)



■特別徴収の納付月

仮徴収(4月、6月、8月)…所得金額が確定するまで、原則、令和2年2月分の保険料額と同じ額を4月・6月・8月に年金から天引きします(令和2年2月に特別徴収された人が対象)。本徴収(10月、12月、2月)…確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて年金から天引きします。

令和2・3年度の保険料率が決まりました

保険料率は、医療給付費を推計して2年ごとに見直されます。長野県後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、次のとおり決定しました。

均等割額 一人あたり 40,907円	+	所得割額 賦課のもととなる 所得金額 × 8.43%	=	年間保険料 (限度額64万円) 100円未満切り捨て
		(平成30・31年度)		(令和2・3年度)
所得割率		8.30%		8.43%
均等割額		40,907円		40,907円(据置き)
限度額		620,000円		640,000円

