

国民健康保険に加入している方へ



7年度国民健康保険料の料率が決まりました

国民健康保険料は前年所得が確定する6月中旬に決定し、各世帯に保険料額通知書を発送します。7年度の保険料を、6月～8年3月の年10回払いで計算して通知します。

	医療分 (全ての加入者)	後期高齢者支援金分 (全ての加入者)	介護分 (40～64歳の加入者)
均等割 (年額。加入者1人当たり)	4万7300円 (※1)	1万6800円 (※1)	1万6600円
所得割	賦課標準額 (※2) ×7.71%	賦課標準額 (※2) ×2.69%	賦課標準額 (※2) ×2.25%
最高限度額	66万円	26万円	17万円

※1. 未就学児（8年3月31日時点で6歳以下の子ども）は半額。

※2. 賦課標準額＝前年の総所得金額等－住民税の基礎控除額（43万円）。

$$\text{年間保険料} = \text{医療分} + \text{後期高齢者支援金分} + \text{介護分}$$

●他の保険が適用された方へ

勤務先の保険に加入するなど他の保険が適用された方は、国民健康保険の脱退手続きが必要です。新しい保険に加入していることが分かる資料（※）と国民健康保険証または資格確認書を持参の上、国保年金課国保資格係（区役所東棟2階）・区民事務所で手続きをしてください。

来庁できない場合は、人数分の新しい保険に加入していることが分かる資料（※）の写しと国民健康保険証または資格確認書を同係へ郵送してください。

※新しい保険者が交付する資格確認書・資格情報のお知らせなど、保険者・記号番号・加入日が分かる書類

●所得の申告はお済みですか

前年所得の申告がない場合、保険料の確定や減額の判定ができません。確定申告・住民税の申告が済んでいない方は、早めの申告をお願いします。

☎国保年金課国保資格係 ☎5307-0641

保険料の納付をお忘れなく

●口座振替をご利用ください

保険料の納付には、納め忘れのない口座振替をご利用ください。

パソコン・スマートフォンなどを使ったWeb口座振替受付サービス（24時間）から口座振替の申し込みができます。区役所・金融機関に出向かず書類の記入や届出印が不要で、手数料もかかりません。



▲Web口座振替受付サービス

●納付書での納付

銀行などの金融機関（ゆうちょ銀行・郵便局を含む）・コンビニエンスストア（30万円を超える納付書は不可）・国保年金課国保収納係（区役所東棟2階）・区民事務所で納付できます。また、スマートフォン決済アプリなどを使うことで、キャッシュレス納付もできます。

ご相談ください

倒産・失業など、やむを得ない事情で保険料を納めることが困難な方は、国保年金課国保収納係にご相談ください。

☎国保年金課国保収納係 ☎5307-0374

子育て支援事業のご案内

詳細は、区HPをご覧ください。

妊婦のための支援給付

妊婦給付認定を受けた方に妊婦支援給付金を支給します。申請方法の詳細などは、ゆりかご面接・すこやか赤ちゃん訪問時に案内します。

☑支給額＝1回の妊娠につき5万円。子ども1人につき5万円 ☑区内在住で7年度以降に出産予定の妊婦 ☑地域子育て支援課子育て支援係



▲出産・子育て支援事業

産後ケア事業の利用対象者の拡大

利用期間を1カ月拡大し、区内在住で産後6カ月以下の母親とその子どもが利用できるようになりました。なお、利用回数・料金に変更はありません。

☑地域子育て支援課母子保健係



▲産後ケア事業

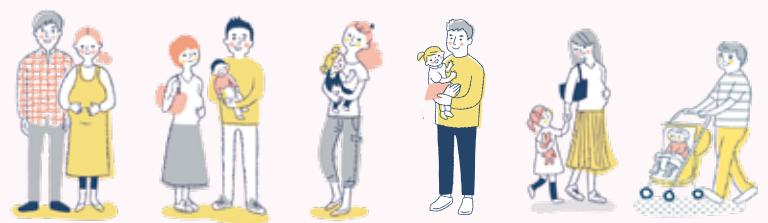
産前・産後支援ヘルパーの利用時間の変更

利用時間を、産前・産後合わせて80時間（2歳以下の兄弟がいる場合は200時間）に変更しました。

☑地域子育て支援課子育て支援係



▲産前・産後支援ヘルパー



一時預かり利用申込みシステムの利用登録開始

次の対象施設で実施する一時預かり事業について、スマートフォンなどから空き枠の確認・利用申し込みができるシステムの利用登録を開始しました。

☑対象施設＝①子ども・子育てプラザ（和泉・天沼・成田西・高円寺・善福寺）②子育てサポートセンター（宮前・今川） ☑①地域子育て支援課子育て支援係②保育課保育支援係



▲一時預かり利用申込みシステム

バースデーサポート事業の家事・育児パッケージの変更

7年度2歳になる子どもを養育している世帯を対象に、家事・育児パッケージの支給額・支給内容を変更します。

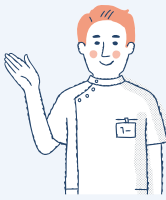
	変更前	変更後
支給額 (子ども1人当たり)	1万円	第1子6万円、第2子7万円、第3子以降8万円
支給内容	金券	電子ギフト

☑2歳の誕生月およびアンケート回答時に区内在住の世帯 ☑地域子育て支援課子育て支援係



▲バースデーサポート事業

7年度 区民健康診査・がん検診などのお知らせ



健（検）診は定期的な受診が大切です。がんや健康上のリスクを早期に発見できるよう、ぜひ受診してください。
10月以降は混み合うため、早めの予約・受診をお願いします。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015 へ。

- 各健（検）診の対象年齢は、7年度（4月1日～8年3月31日）に誕生日を迎えた満年齢です。
 - 各健（検）診とも、受診できない場合（自覚症状がある、治療中・経過観察中など）があります。詳細は、区[HP]をご覧くださいか、お問い合わせください。
- 5月下旬に、区[HP]に健（検）診実施機関一覧を掲載します。
 - 各健（検）診費用は、受診する医療機関の窓口でお支払いください。なお、生活保護・中国残留邦人等の生活支援給付受給者は費用が無料です。該当の方で受診券に「無料」の記載がない場合は、受診前にお問い合わせください。

●申し込みが必要な健（検）診

健（検）診名	区民健康診査	がん検診				
	成人等健診	肺がん検診	子宮頸がん検診 (2年に1回)	乳がん検診 (2年に1回)	胃がん検診	
					胃部エックス線検査	胃内視鏡検査 (2年に1回)
対象者	30～39歳で職場などで健診を受ける機会がない方（※1）	40歳以上の方	20歳以上で6年度に受診していない女性（※2）	40歳以上で6年度に受診していない女性	50歳以上の方で6年度に胃内視鏡検査を受診していない方	
費用	無料	500円 (65歳以上は無料)	500円（※3）	500円（※4）	500円	1000円
受診期間 (休診日を除く)	6月1日～8年2月15日	6月1日～8年2月28日				
申し込み締め切り (必着)	8年1月30日	8年2月13日				定員7200名 (申込順)
受診券発送日	●新規申し込み＝5月上旬まで＝5月末に発送▶5月中旬以降＝順次発送（申し込み状況により、2・3週間かかる場合があります） ●その他＝下記「がん検診受診券（シール）申し込みの流れ」をご覧ください					

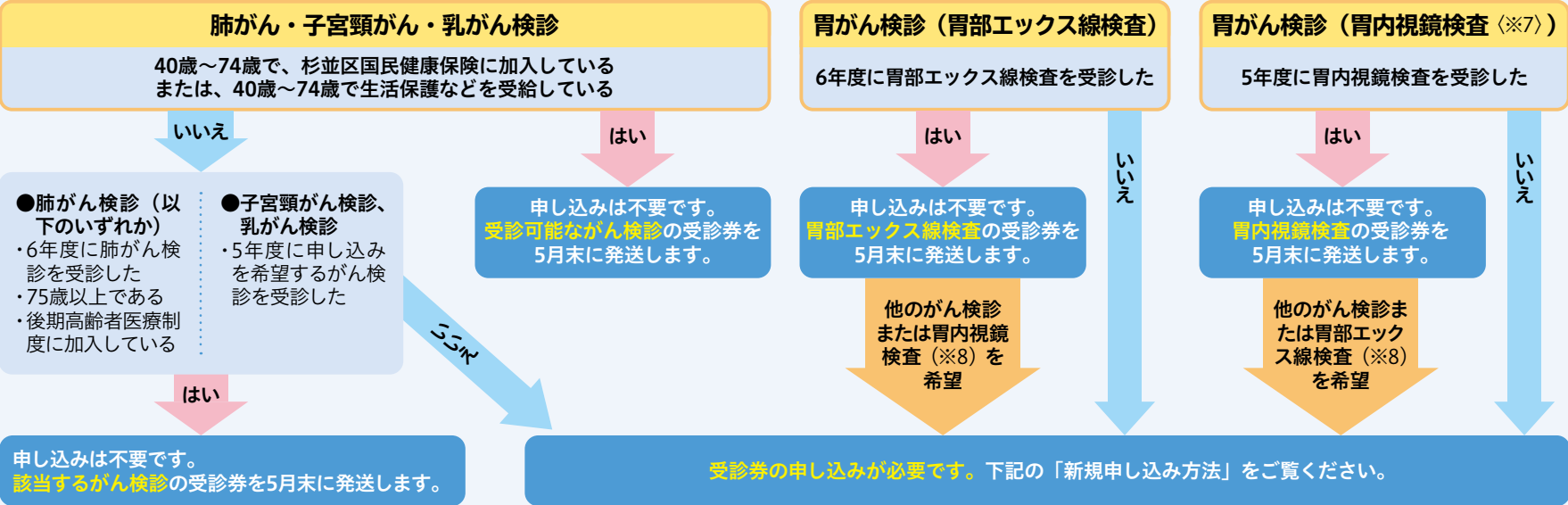
※1. 令和4～6年度に成人等健診の受診履歴のある方、30～39歳で杉並区国民健康保険加入者は申し込み不要。5月末に受診券を発送。
※2. 22～29歳の女性、30～39歳の女性のうち杉並区国民健康保険加入者・生活保護等受給者は申し込み不要。5月末に受診券を発送。
※3. 平成16年4月2日～17年4月1日生まれの女性は、子宮頸がん検診無料クーポン対象であるため、申し込み不要。5月末にクーポン券を発送。
※4. 昭和59年4月2日～60年4月1日生まれの女性は、乳がん検診無料クーポン対象であるため、申し込み不要。5月末にクーポン券を発送。

●申し込みが不要な健（検）診

健（検）診名	区民健康診査（※5）		がん検診	歯科健康診査（※5）		その他
	国保特定健診	後期高齢者健診	大腸がん検診	成人歯科健診	後期高齢者歯科健診	眼科検診（※5）
対象者	40～74歳で杉並区国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者	40歳以上の方	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方	76歳の方	40・45・50・55・60歳の方
費用	無料		200円	無料		300円
受診期間 (休診日を除く)	6月1日～8年2月15日		6月1日～8年2月28日（※6）	6月1日～12月28日		10月1日～8年1月31日
受診券発送日	5月末		受診券（シール）なし。直接、検診実施機関へ申し込み	5月末		9月末

※5. 区民健康診査は8年1月以降、歯科健診は7年11月以降、眼科検診は12月以降に、転入などで新規対象となった方は要問い合わせ。
※6. 区民健康診査の対象の方は、区民健康診査と同時受診となるため、受診期限が8年2月15日。

●がん検診受診券（シール）申し込みの流れ



※7. 胃内視鏡検査を受診した場合、翌年度は胃部エックス線検査・胃内視鏡検査のいずれも受診不可。
※8. 胃がん検診で、届いた受診券に記載された検査方法とは異なる検査方法を希望（胃部エックス線検査⇄胃内視鏡検査）の方は、受診券の新規申し込みが必要。

●新規申し込み方法 ※電話での申し込み不可。

申し込みフォーム		はがき	窓口 (杉並保健所健康推進課)
成人等健診	がん検診	【申し込み先】 杉並保健所健康推進課健診係 (〒167-0051 狹窪5-20-1) 【記載事項】 住所、氏名（フリガナ）、生年月日、年齢、性別、電話番号、希望健（検）診名（胃がん検診は、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれかを記入）	本人確認書類（保険証・マイナンバーカード・運転免許証など）を持参
スマートフォンから 右2次元コードから申し込み パソコンから ①「杉並区 区民健康診査」で検索 ②区[HP]「区民健康診査」上部の「成人等健診申し込み」をクリック	スマートフォンから 右2次元コードから申し込み パソコンから ①「杉並区 がん検診」で検索 ②区[HP]「杉並区で実施しているがん検診」上部の「がん検診申し込み」をクリック		

再生可能エネルギー・省エネルギー推進に関する助成制度

区では、32年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする「2050年ゼロカーボンシティ」の実現に向けて、再生可能エネルギー・省エネルギーを推進する助成制度を設けています。7年度から全ての機器について設置・工事完了後の申請に変更しました。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



——問い合わせは、環境課温暖化対策係へ。

【エコ住宅促進助成】 再生可能エネルギー等の導入助成及び 断熱改修等省エネルギー対策助成

二酸化炭素が排出されない・少ないエネルギー機器の導入経費を助成します。

対象機器=①太陽光発電システム②強制循環式ソーラーシステム③自然循環式太陽熱温水器④定置用リチウムイオン蓄電池⑤エコキュートなど⑥家庭用燃料電池⑦高日射反射率塗装⑧窓などの断熱改修⑨雨水タンク⑩断熱材⑪断熱フィルム⑫節水シャワーヘッド▶**助成額**=上限①12万円②6万円③⑨各2万円⑦⑧⑩各15万円⑪4万円／定額④⑤⑥各5万円⑫3000円 対区内在住の方、区内中小企業者・管理組合ほか 他過去に同助成を受けた機器でも耐用期間を超えている場合は再申請可（⑨⑪⑫を除く）

電気自動車用 充電設備導入助成

電気自動車の充電設備の導入経費を助成します。

対象機器=①急速充電設備②普通充電設備▶**助成額**=機器本体の購入費用（税抜き）の4分の1または次世代自動車振興センターの型式一覧表の上限額のいずれか低い方+設置工事費用1万円（上限①50万円②10万円） 対区内在住の方、区内中小企業者・管理組合ほか



集合住宅及び事業所等におけるLED照明機器切替助成

既設の照明機器から省エネルギー効果の高いLED機器への切り替えに係る導入経費を助成します。

助成額=LEDの機器本体、切り替えに必要な関連部材の購入費用、切り替え工事に関する費用の合計額（税抜き）の50%（上限30万円） 対区内中小企業者（代表者が区外在住でも可）、区内の集合住宅の所有者・賃借人・管理組合ほか



..... いずれも

対象機器設置・工事完了期間=2月1日～8年1月31日 **申請書類**（環境課温暖化対策係〈区役所西棟7階〉で配布。区HP同案内からも取り出せます）を、対象機器設置・工事完了後の4月10日～8年2月27日に同係へ郵送・持参 **他**予算額に達した時点で終了

リユース容器貸出事業・リユース容器活用支援助成

詳細は、区HPをご覧ください。

——問い合わせは、環境課温暖化対策係へ。

リユース容器貸出事業

イベントで使われるワンウェイ（使い捨て）プラスチック削減のため、繰り返し洗って使用できるリユース容器を無償で貸し出します。

貸し出し品目=カップ・丼・平皿ほか **5月1日～8年3月20日**に区内で実施するイベントの主催者・参加者 **申請書**（環境課温暖化対策係〈区役所西棟7階〉で配布。区HP〈下2次元コード〉からも取り出せます）を、同係へ郵送・持参。または申し込みフォーム（区HP同案内にリンクあり）から申し込み／**申込期限**=希望日1カ月前



リユース容器活用支援助成

事業者が店舗でのテイクアウト用リユース容器を導入するために必要な経費の一部を助成します。

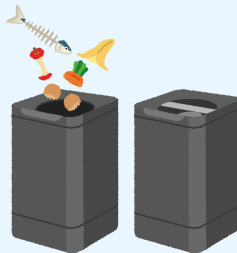
助成額=対象製品の導入経費の2分の1／**上限**=リユース容器20万円。その他50万円 対区内店舗でテイクアウト用リユース容器を導入する事業者ほか▶**対象製品**=リユース容器、業務用食器洗浄機など、リユース容器シェアリングサービス **申請書**（環境課温暖化対策係〈区役所西棟7階〉で配布。区HP〈右2次元コード〉からも取り出せます）を、対象製品導入の3週間前までに同係へ郵送・持参／**申請期間**=4月10日～8年1月30日 **他**予算額に達した時点で終了



家庭用生ごみ処理機の購入費補助

生ごみのリサイクル・減量を推進するため、家庭用生ごみ処理機の購入費補助を行っています。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

——問い合わせは、ごみ減量対策課事業計画係へ。



補助額

本体購入金額（税込み。ポイントなどの還元分での支払額を除く）の2分の1／上限2万円

対象

区内在住で家庭用生ごみ処理機（ディスポーザー式を除く）を4月1日～8年3月31日に購入し継続して使用する方（直近5年度内に同補助を受けた方を除く）

申請方法

申請書（ごみ減量対策課事業計画係〈区役所西棟7階〉で配布。または電話で同係に請求）に領収書（写し可）を添えて、8年3月31日までに同係へ郵送・持参

その他

1世帯1基。予算額に達した時点で終了



区民相談

区民の方向けに、さまざまな相談窓口を開設しています。

☎3312-2111 (区代表) ★は予約制

	相 談 名	内 容	日 時	場 所・問い合わせ	
くらし・法律・行政など	一般区民相談	日常生活の悩みや区政のことなど	月～金曜日午前8時30分～午後5時	区政相談課	
	くらしの相談		月・火・木・金曜日午前9時～正午、午後1時～4時		
	外国語相談		英語＝月・木曜日午後1時～4時／火・金曜日午前9時～正午▶中国語＝月・木曜日午前9時～正午／火・第1・3・5金曜日午後1時～4時▶ネパール語＝水曜日午後1時～4時▶韓国語・ベトナム語・フランス語＝予約により実施		
	交通事故・防犯相談		火・金曜日午前9時～正午・午後1時～4時		
	人権相談		第4金曜日午後1時～4時（受け付けは3時まで）		
	行政相談	国など行政機関への苦情・要望	第2金曜日午後1時～4時	犯罪被害者総合支援窓口相談専用☎5307-0620	
	犯罪被害者相談	犯罪被害を受けた方の生活上の問題・悩みなど	月～金曜日午前8時30分～午後5時		
	生活相談	病気や失業などで経済的に困りのことなど（主に生活保護をお考えの方）	月～金曜日午前8時30分～午後5時		杉並福祉事務所（荻窪☎3398-9104／高円寺☎5306-2611／高井戸☎3332-7221）
		仕事・家計・住居などの生活の困りごと、ひきこもりの家族、子どもの学習支援など	月～金曜日午前8時30分～午後5時		くらしのサポートステーション（生活自立支援窓口）☎3391-1751）
	弁護士による法律相談★	土地・建物・相続・その他法律上のこと	月～金曜日午後1時～4時、第3土曜日午後1時～4時		区政相談課専門相談予約専用☎5307-0617
税務相談★	贈与税・相続税などについての助言・指導	水・木曜日午後1時～4時	予約受付開始日＝相談希望日7日前の同曜日～当日。法律相談の第3土曜日は、同週の月～金曜日（祝日の場合は翌開庁日から）▶予約受付時間＝午前8時30分～午後5時（当日受け付けは3時まで〈第3土曜日を除く〉）		
司法書士相談★	不動産登記、裁判所へ提出する書類の作成・手続きなどへの助言・指導	第2・4水曜日午後1時～4時	杉並福祉事務所（荻窪☎3398-9104／高円寺☎5306-2611／高井戸☎3332-7221）		
家事相談★	夫婦・親子の家庭内の悩みなど	火曜日午後1時～4時		子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当☎5307-0343	
家庭相談	離婚・男女関係・家庭内の悩みなど	月・水・金曜日午後1時～5時		区役所1階ロビー 図住宅課	
ひとり親家庭相談	ひとり親家庭への支援など	月～金曜日午前8時30分～午後5時	区役所1階ロビー 図市街地整備課耐震改修担当		
住宅・建物	住まいの修繕・増改築相談	住まいの修繕、増改築など		月・金曜日午後1時～4時（受け付けは3時45分まで）	区役所1階ロビー 図市街地整備課耐震改修担当
	専門家による空き家相談★	空き家の管理・相続など	第3木曜日午前9時20分～11時55分	介護保険課	
高齢者	住宅の耐震無料相談会・ブロック塀無料相談会	建物の耐震診断、耐震改修・ブロック塀相談	第2水曜日午後1時～4時		高年齢者活動支援センター☎3331-7841
	建築総合無料相談会・ブロック塀無料相談会	建物全般・ブロック塀相談	第1・3火曜日午後1時～4時	地域包括支援センター（ケア24）	
	介護保険苦情・相談	介護保険サービスの苦情・相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時		高年齢者在宅支援課
	健康相談★	高齢者の健康	午前10時～11時30分・午後1時～4時30分（第3月曜日を除く）	在宅医療・生活支援センター☎5335-7316	
	高齢者の総合相談窓口	物忘れ・介護に関する相談、介護保険の申請、介護予防・生活支援の相談・申請など	月～土曜日午前9時～午後7時（土曜日は1時まで。〈緊急時の相談は電話で24時間受け付け〉）		障害者地域相談支援センターすまいる荻窪☎3391-1976☎3391-1012
高齢者在宅サービスの相談	高齢者在宅サービス、若年性認知症	月～金曜日午前8時30分～午後5時	障害者地域相談支援センターすまいる高円寺☎5306-6381☎5306-6383		
介護者の心の相談★	介護者の悩み・心の葛藤（臨床心理士による相談）	偶数月2回、奇数月3回		障害者地域相談支援センターすまいる高井戸☎3331-2510☎3332-1815	
障害者	障害者の総合相談窓口	生活全般	水～月曜日午前9時～午後7時（土・日曜日は5時まで）		障害者施設支援課障害福祉サービス係
			火～日曜日午前9時～午後7時（土・日曜日は5時まで）	障害者施設支援課地域生活支援係☎3332-1817☎3332-1826	
			水～月曜日午前9時～午後7時（第3週は火～日曜日。土・日曜日は5時まで）		産業振興センター就労・経営支援係創業・経営相談担当☎5347-9182
	障害者手帳に関する相談	身体障害者手帳、愛の手帳	月～金曜日午前8時30分～午後5時	就労支援センターすぎJOB☎3398-1136	
	高次脳機能障害者・児の相談	高次脳機能障害	月～金曜日午前8時30分～午後5時		就労支援センターハローワークコーナー☎3398-8619
経済	創業・経営相談★	資金繰り・創業その他経営	月～金曜日午前8時30分～午後5時	教育人事・指導課いじめ電話相談☎5307-0365	
就労	就労準備相談★	個々の状況に応じた就労準備のための相談・職業紹介	月～金曜日、第1・3土曜日午前10時～午後4時（水曜日は7時まで）		済美教育センター教育相談係☎6379-5491
	職業相談	ハローワークスタッフによる職業相談・紹介	月～金曜日午前9時～午後5時		
	消費者	消費生活相談	商品・サービスの契約トラブルなど	月～金曜日午前9時～午後4時	特別支援教育課☎5929-9481
教育・保育・児童	学校教育に関する相談	子どものいじめなど	月～金曜日午前9時～午後5時	区立保育園 図保育課	
	教育相談★	児童生徒の不登校・教育に関する悩みなど	月～土曜日午前9時～午後5時（火・木曜日は7時まで）		子育てサポートセンター（宮前☎3333-4699／今川☎3394-3935）
	電話教育相談	児童生徒の不登校・教育に関する悩みなど（匿名可）	月～金曜日午前9時～午後5時	区立子供園（下高井戸☎3303-9485／堀ノ内☎3313-3437／高円寺北☎3330-0340／成田西☎3311-3876／高井戸西☎3332-9020／西荻北☎3399-0848）	
	就学支援相談★	特別支援学級・特別支援学校への入学・転学に関する相談、学校入学後の支援	月～金曜日午前9時～午後5時		障害者施策課児童発達相談係☎5335-7634
	子育て相談	乳幼児の生活習慣・しつけなど	月～金曜日午前9時～午後5時	子どもセンター（荻窪☎5347-2081／高井戸☎5941-3839／高円寺☎3312-2811／上井草☎3399-1131／和泉☎3312-3671）	
			月～土曜日午前8時30分～午後5時		杉並子ども家庭支援センターゆうライン（相談専用窓口）☎5356-2601
		就園前の子育ての悩みなど	月～金曜日午後1時～4時	保健福祉部管理課保健福祉支援担当	
	子どもの相談★	乳幼児の発達・遅れなど	月～金曜日午前8時30分～午後5時		杉並保健所健康推進課専用☎3391-0874
	ゆうライン（子どもと家庭に関する総合相談）	子どもからの相談、子育ての相談など	来所＝月～土曜日午前9時～午後5時▶電話＝月～土曜日午前9時～午後8時	在宅医療・生活支援センター（在宅医療相談調整窓口）☎3391-1380	
	子どものこころの相談★	児童精神科医による専門相談	第1・2・4火曜日午後2時30分～・4時～		保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）
	家族相談★	臨床心理士による専門相談	月2回。水曜日または土曜日午前9時30分～午後0時30分		
	DVなど	子育て支援サービスの利用相談	子育て支援サービスの利用相談・情報提供、保育施設などの利用相談・申請	月～金曜日午前8時30分～午後5時	
一般相談（面談は予約制）		家庭内の問題・人間関係の悩みなど	月～金曜日午前9時～午後5時（水曜日は8時まで）		
性的マイノリティ専門相談		性を理由とする差別、性別の違和感、セクシュアリティに関する悩みなど	第2水曜日午後4時～7時（祝日の場合は翌水曜日）		
DV相談（面談は予約制）		配偶者・パートナーからの暴力の相談	月～金曜日午前9時～午後5時（水曜日は8時まで）		
保健福祉・医療	女性相談	配偶者などからの暴力の相談など	月～金曜日午前8時30分～午後5時		
	保健福祉サービス苦情調整委員制度★	保健福祉サービス苦情調整委員への相談（施設・在宅などで提供される保健福祉サービス）	面談＝月3回。午後1時30分～4時（受け付けは3時まで。1人1時間）		
	医療安全相談窓口	医療機関に関する悩みなど	月～金曜日午前9時～正午・午後1時～4時30分		
	在宅医療相談調整窓口	在宅医療に関する相談	月～金曜日午前8時30分～午後5時		
	健康相談	子育て・乳幼児歯科・物忘れ・こころ（自殺予防を含む）・生活習慣病・食生活など	月～金曜日午前8時30分～午後5時		

※いずれの相談も、祝日・休日・年末年始（12月29日～1月3日）・各施設の休館日はお休みです。区政相談課（区役所東棟1階）には、月・水曜日の午前9時～午後4時（4・10・3月は5時まで）、杉並福祉事務所（荻窪☎3398-9104）には、第3木曜日の午後1時～3時に手話通訳者がいます。

広告

外壁・屋根塗装専門店 中央塗建株式会社

調査・お見積り無料!



☎03-6795-7240

東京都杉並区久我山5-26-16



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。