

## 健康づくり

### 健康・育児相談

●各保健センター（土日祝日は休み：無料）

場所	時間	TEL
南部保健センター（双葉） （なんぶくプラザ 2F）	月～金曜日 9:00～12:00	27-3455
北部保健センター（元町） （ふくふくらいず 2F）	（受付9:00～11:30） 午後を希望の方は各保健センターへ予約をしてください。	38-7677
中央保健センター（中央） （Mウイング南棟 5F）	※中央保健センターは 第2、第4水曜は休み	39-1119
西部保健センター（波田） （波田保健福祉センター内）		92-8001

●各支所・出張所等相談

（祝日の場合変更：予約不要・無料）

場所	実施日	時間
島内出張所	第1月曜日	9:30～11:00 四賀支所・ふれあいパーク乗鞍 ・奈川地区福祉ひろばは 10:00～11:30
中山地区福祉ひろば		
寿出張所		
今井出張所（偶数月）		
四賀支所		
安曇保健福祉センター（奇数月）		
ふれあいパーク乗鞍（偶数月）	第2月曜日	
本郷地区福祉ひろば		
島内出張所		
島立出張所		
笹賀地区福祉ひろば（奇数月）		
入山辺出張所（奇数月）		
梓川保健センター	第3月曜日	
新村地区福祉ひろば		
神林地区福祉ひろば		
芳川出張所		
松原地区福祉ひろば		
和田地区福祉ひろば		
岡田地区福祉ひろば	第4月曜日	
寿台地区福祉ひろば		
内田地区福祉ひろば		
奈川地区福祉ひろば		
沢村児童センター（育児相談のみ）		
里山辺地区福祉ひろば		第1木曜日

### 家庭訪問指導

区分	対象・内容
家庭訪問	妊産婦、新生児、乳幼児、壮中年、高齢者等に対する保健指導

### 健康教室

区分	内容	会場
各種健康教室	生活習慣病の予防指導等	各保健センター 各地区他

### 各種検（健）診

区分	対象者	
がん検診	胃がん検診	30歳以上
	肺がん検診	40歳以上
	大腸がん検診	30歳以上
	乳がん検診	30歳以上（女性）
	子宮がん検診	20歳以上（女性）
	前立腺がん検診	50歳以上（男性）
健康診査	国保特定健診	松本市国民健康保険加入者 30～74歳
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者
その他	緑内障検診	40歳以上
	骨粗鬆症検診	30歳以上
	肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60・65・ 70・75歳の方で今まで一度も 受診していない方
	歯周疾患検診	20・30・40・50・60・70歳 の方
	胃がんリスク検診 （ABC検診）	40・45・50・55・60・65・ 70・75歳の方で今まで一度も 受診していない方

### 献血・献眼・献腎の三献運動

区分	内容
献血	献血ルームにて全血（200ml・400ml）・成分献血ができます。 お問い合わせは赤十字血液センター松本献血ルームへ。
献眼・献腎 その他臓器移植	意思表示カード（ドナーカード）を所持することにより、献眼、献腎の意思を明確にします。なお、本人の意思が確認できない場合でも家族の承諾により提供ができます。

# 救急医療体制

## 救急医療制度

問い合わせ〇福祉政策課医務担当 ☎34-3262 ☎34-3204  
松本市小児科・内科夜間急病センター 城西2-5-22 ☎38-0622 ☎38-0623

市民の皆さんが安心して暮らすことができるように松本市では医師会や歯科医師会・薬剤師会の協力のもと、年間を通じて休日や夜間の救急医療体制を整えています。当番医は新聞等をご覧ください。

なお、小児科・内科の夜間初期救急医療は、松本市小児科・内科夜間急病センターが担っています。軽症の場合は、センターをご利用ください。感染予防のため、電話連絡のうえ受診ください。保険証、受給者証等は忘れずにお持ちください。

救急患者が二次救急病院で素早く診療を受けられる体制をとることが、大切な命を守ることに繋がります。医療機関は症状に応じて適切にご利用ください。

## 当番医等の確認方法

### ①電話によるご案内

松本広域消防局救急当番医情報 ☎35-9111  
ながの医療情報Net ☎0570-088199  
松本薬剤師会当番薬局電話案内サービス ☎35-9392

### ②FAXによるご案内

松本広域消防局救急当番医情報 FAX28-9898  
ながの医療情報Net FAX0570-088199

### ③地上デジタル放送によるご案内

- 1 地上デジタル放送で【NHK総合】を選局する
- 2 【㊦】ボタンを押す
- 3 【休日夜間医療】を選択し【決定】ボタンを押す

### ④インターネットによるご案内

松本広域消防局 <http://www.m-kouiki119.jp/>  
松本市医師会 <http://www.matsu-med.or.jp/>  
松本市歯科医師会 <https://www.matsumoto-da.or.jp/>  
松本薬剤師会 <http://www.matuyaku.or.jp/>  
ながの医療情報Net <https://www.qq.pref.nagano.lg.jp/>

### ⑤新聞によるご案内

各種新聞紙に掲載しています

区分			診療科目等		診療時間
初期救急医療 《軽症》	救急当番医	休日	昼	小児科・内科	9:00~19:00
				外科系、耳鼻科、産婦人科、眼科	9:00~18:00
		土曜	午後	小児科・内科	12:00~19:00
				外科系	12:00~18:00
	平日	夜	眼科	18:00~20:00 (水) 9:00~20:00	
	夜間急病センター	365日	夜	小児科・内科	19:00~23:00
二次救急医療 《中等症》	病院群輪番制 (初期救急と兼ねる)	休日	夜	小児科、内科	23:00~翌日9:00
				外科	18:00~翌日9:00
		土曜	夜	小児科、内科	23:00~翌日9:00
		外科	18:00~翌日9:00		
	平日	夜	小児科、内科	23:00~翌日9:00	
		外科	18:00~翌日9:00		
三次救急医療 《重症》	救命救急センター	365日			24時間
歯科診療		休日	昼	休日緊急歯科診療所 (松本市歯科医師会館) 深志2-3-21 ☎33-2355	10:00~16:00 ※15:30受付終了
薬局 (院外処方箋応需体制)		休日	昼	当番薬局 (松本市内)	9:00~19:00
		平日	夜		18:00~21:00



# 国民健康保険

問い合わせ☎保険課 回34-3203・34-3216 図39-2523

## 国民健康保険の給付

給付	こんなとき	このような給付が
療養の給付	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気になったとき</li> <li>・ケガをしたとき</li> <li>・歯が痛むとき</li> </ul>	以下の負担額で治療が受けられます。 小学校入学前…2割 小学生以上70歳未満…3割 70歳以上75歳未満…2割（現役並み所得者は3割）
高額療養費	同じ月内で保険診療分として医療機関に支払った医療費が高額になったとき（自己負担限度額を超えたとき）	限度額（所得に応じて異なります）を超えた分が、高額療養費として支給されます。該当される方には、通常診療月から2カ月後の月末に支給申請書を送付します。限度額適用認定証の交付を受け、認定証を医療機関に提示すると窓口負担額が自己負担限度額までとなります。
療養費（あとから払戻しを受けられる場合）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●やむをえない理由で保険証を持たずに診療を受けたとき</li> <li>●医師の指示による               <ul style="list-style-type: none"> <li>・はり、きゅう、あんま・マッサージの施術費</li> <li>・治療用装具の購入</li> <li>・輸血のための生血代</li> </ul> </li> <li>●柔道整復師の施術費</li> <li>●海外渡航中の治療</li> </ul>	自己負担額を除いた額の払い戻しを受けられます。（柔道整復師等は、自己負担額を支払うだけで施術が受けられる場合があります）
その他の給付	加入者が子どもを産んだとき	出産育児一時金を支給します。
	加入者が亡くなったとき	葬祭費を支給します。

※入院時には、食事代の標準負担額1食あたりの食費が別途かかります。（市民税非課税世帯の方は減額制度があります）

※海外渡航中の治療で保険給付を受けるには、別に定める診療明細書、領収書、療養費支給申請書等による申請が必要です。

## こんなときには14日以内に届け出を！

会社の保険に加入したときも、必ず手続きが必要です。

	こんなときに	届け出に必要なもの
国保をやめるとき	別の市区町村に転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の保険証（後者が未交付の場合は、加入を証明するもの）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	被保険者が死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの
国保に加入するとき	別の市区町村から転入してきたとき	別の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でない理由の証明書
	子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳
その他の届け出	住所、世帯主、氏名が変わったとき	保険証
	世帯を分けたり、一緒になったりしたとき	保険証
	就学のため、別に住所を定めるとき	保険証、在学証明書
	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	印鑑

※手続きの際には本人確認書類等が必要です。

### 【交通事故などにあったとき】

次ページに掲載しています。

### 松本まつり



中心市街地が歩行者天国となり、ミス松本、姉妹都市・親善都市ミスパレードや武者行列、松本音頭パレードなどが開催されます。

### 明神池お船祭り



上高地、明神岳の南麓、岸壁のすぐ下にあるひっそりと静かな明神池で行われる穂高神社奥宮例大祭。紅葉が美しい池に2隻の御船が水面を静かにすべる様子は、美しい平安朝を思い浮かべさせてくれます。

# 後期高齢者医療制度

問い合わせ☎保険課 TEL34-3216 FAX39-2523

## 後期高齢者医療制度の内容

### 対象

75歳以上の方・65歳以上75歳未満で一定の障害があり加入を希望し、申請した方（申請日から）

### 保険証

75歳の誕生日までに長野県後期高齢者医療広域連合の封筒で送付されます。

65歳以上75歳未満で加入の申請をした方は、後日保険証が送付されます。

### 後期高齢者医療制度の給付

国民健康保険に準じます。（自己負担割合や自己負担限度額は変わります）

医療費の一部負担は、1割または3割です。前年の市町村民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方は、3割となります。（収入額が一定の要件を満たす場合、申請により1割となる場合があります）

## 異動があったとき

事由	手続き	窓口
転入・転居	・転入の届出後、約1週間後に保険証が長野県後期高齢者医療広域連合から送付されます。	住所の変更などが伴う場合は市民課または支所・出張所での手続きが必要です。
転出	・転出の届出後、被保険者証は必ずお返してください。	
紛失	・再交付の手続きをしてください。（本人確認書類・印鑑が必要です）	保険課保険給付担当 TEL 34-3216 FAX 39-2523

## 交通事故にあったとき

交通事故など、第三者の行為によってケガをしたり病気になったりしたときは、「第三者行為による傷病届」の届出が必要です。保険証を使用して治療を受ける場合は、必ず保険課へお届けください。



# 高齢者福祉

## 介護が必要な方へのサービス・相談等

### 介護に関する相談

問い合わせ☎高齢福祉課 回34-3237 図34-3026・各地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、地域で総合的な支援を行う機関です。市内に12カ所あり、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が高齢者全般に関する相談や支援を行っています。

#### ●さまざまな相談ごと（総合相談）

高齢者の皆さんやその家族などから、さまざまな相談をお受けします。生活のなかで、困っていることや心配なことはありませんか？物忘れ（認知症）のことについての相談もお受けします。

#### ●介護予防や健康づくりのお手伝い

（介護予防ケアマネジメント）

要介護認定で、「要支援1・2」と判定された方や「生活機能の低下が見られた方」のケアプランの作成、介護予防・日常生活支援総合事業へのご案内をします。

#### ●地域包括支援センター

保健師  
社会福祉士  
主任ケアマネジャー  
専門職を配置し、  
皆さんを  
支援します。

#### ●権利を守ること（権利擁護）

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による被害の防止、成年後見制度の利用支援などにより、高齢者の皆さんの権利を擁護します。

#### ●暮らしやすい地域のために

（包括的・継続的ケアマネジメント）

介護に携わる方々（例えば、担当するケアマネジャー）への支援・助言や、医療機関などとの調整を行います。

センター名	担当地区	TEL	FAX	センター名	担当地区	TEL	FAX
北部地域 包括支援センター	岡田、本郷、四賀	87-0231	87-0232	南東部地域 包括支援センター	寿、寿台、内田、松原	85-7351	85-7353
東部地域 包括支援センター	第3、入山辺、里山辺	36-3703	36-3704	南部地域 包括支援センター	松南、芳川	27-5138	27-5139
中央地域 包括支援センター	第1、第2、東部、 中央、白板	31-0022	88-8840	南西部地域 包括支援センター	神林、笹賀、今井	50-7858	50-7859
中央北地域 包括支援センター	城北、安原、城東	34-8511	34-8512	河西部地域 包括支援センター	島内、島立	48-6361	48-6362
中央南地域 包括支援センター	庄内、中山	55-3320	25-2211	河西部西地域 包括支援センター	新村、和田、梓川	47-0294	47-1294
中央西地域 包括支援センター	田川、鎌田	38-3310	32-3060	西部地域 包括支援センター	安曇、奈川、波田	87-1572	87-1573



## 介護保険で利用できるサービス

問い合わせ◎高齢福祉課 回34-3213 FAX34-3016  
西部福祉課 回92-3002 FAX92-7112

項目	内容
在宅サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆訪問介護</li> <li>◆訪問入浴介護</li> <li>◆訪問看護</li> <li>◆訪問リハビリテーション</li> <li>◆通所介護（デイサービス）</li> <li>◆地域密着型通所介護</li> <li>◆認知症対応型通所介護</li> <li>◆通所リハビリテーション（デイケア）</li> <li>◆居宅療養管理指導</li> <li>◆短期入所生活介護</li> <li>◆短期入所療養介護</li> <li>◆福祉用具の貸与・購入費の支給</li> <li>◆住宅改修費の支給</li> <li>◆特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等）</li> <li>◆小規模多機能型居宅介護</li> <li>◆定期巡回・随時対応型訪問介護看護</li> <li>◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）</li> </ul> <p>※在宅サービスをご利用の際は、居宅介護支援事業者または小規模多機能型居宅介護指定事業者へご相談ください。（事業者の連絡先は、高齢福祉課へお問い合わせください）</p>
施設サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）</li> <li>◆地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護</li> <li>◆地域密着型特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等）</li> <li>◆介護老人保健施設（老人保健施設）</li> <li>◆介護医療院</li> </ul>

## 介護保険施設の利用

介護保険で要介護認定（原則要介護3以上）を受けた方で、在宅で生活することが困難な方は施設に入所して生活支援を受けられます。事情により、要介護1・2の方も特例入所が認められる場合があります。

### ●介護老人福祉施設（松本広域圏内）

令和3年3月1日現在

施設名	住所	TEL
岡田の里	岡田下岡田677-1	33-3306
真寿園	寿中2-20-1	86-6590
うつくしの里	里山辺字藤井910-1	39-2277
やまびこの里	今井4820-1	85-5711
ゆめの里和田	和田2240-33	40-3377
ぬくもりの里島立	島立282	48-5252
ちくまの	波田6914-1	92-8885
四賀福寿荘	刈谷原町613	64-2922
サルビア	梓川倭3234-15	78-7288
桔梗荘	塩尻市広丘郷原1683-1	52-2376

施設名	住所	TEL
えんれい	塩尻市片丘6778-1	54-7351
グレイスフル塩尻	塩尻市大門八番町9-10	51-6211
さじきの里	塩尻市棧敷525	88-8081
孝明館	安曇野市明科七貫3681	62-5880
豊岳荘	安曇野市豊科南穂高817-1	72-2023
小倉メナー	安曇野市三郷小倉6079-1	77-8800
常念荘	安曇野市堀金烏川2048-2	72-3611
あずみの里	安曇野市豊科高家5285-11	71-2300
たきべ野	安曇野市豊科高家5090-1	71-4165
孝明豊科館	安曇野市豊科南穂高5771	71-2236
サンライフおみ	東筑摩郡麻績村麻2117-1	67-4555
ピアやまがた	東筑摩郡山形村4699-1	98-3888

### ●介護老人保健施設（松本広域圏内）

令和3年3月1日現在

施設名	住所	TEL
寿の里	寿北8-21-2	57-5233
ローズガーデン	中山7494-8	57-8002
城山介護老人保健施設	蟻ヶ崎2132	37-5611
ハーモニ	島内広田4064-2	48-6321
山望苑	新村1956-1	40-4300
つかまの里	筑摩3-15-31	29-1210
のむぎ	波田9802-1	92-7870
びおら	島内3533	47-4341
ロングライフ塩尻	塩尻市広丘高出1614-1	53-8522
まほろばの郷	塩尻市宗賀1295	54-5551
こもれび	塩尻市大門六番町4-36	51-1700
萌生の里	塩尻市木曾平沢2396-1	0264-34-1100
安曇野メディア	安曇野市豊科5633-1	73-5800
有明苑	安曇野市穂高有明7261-3	83-7735
あずみの里	安曇野市豊科高家5285-11	71-2300
孝穂館	安曇野市穂高北穂高2531-3	82-1323
白鳥の杜	安曇野市豊科4697	72-2150
にしじょう	東筑摩郡筑北村西条3868-1	66-3120

### ●介護医療院（松本広域圏内）

令和3年3月1日現在

施設名	住所	TEL
上條記念病院	村井町西2-16-1	57-3800
城西病院	城西1丁目5番16号	33-6400
添え木	塩尻市宗賀1295	53-2050
えんらいふ	塩尻市広丘高出1614-2	52-3321

※その他の施設については市ホームページをご覧ください。

# ひとり暮らし高齢者等の福祉

## 軽度生活援助事業

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3214 FAX34-3016  
西部福祉課 092-3002 FAX92-7112

65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯に対し、月1回、1時間無料で生活援助員を派遣します。

●内容：室内整理、家周りの手入れ等の軽作業

## 有償ホームヘルプサービス

問い合わせ☎松本市社会福祉協議会生活福祉課  
025-7330 FAX27-2239

高齢や障害のために、日常生活の援助が必要な方（利用会員）へ、協力会員が家事支援等を行います。

●年会費：1,000円

●交通費：別途

●利用1時間あたり：

家事支援900円、ペット支援900円、外出支援1,100円

●利用1回あたり：ゴミ出し150円

## 緊急通報装置の設置

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3492 FAX34-3026

65歳以上のひとり暮らしの方等で、急病等の緊急時の対応が困難な方に対して、緊急通報ができる「緊急通報装置」を月額600円（低所得者は無償）で設置します。

## 福祉電話（電話加入権の無料貸与）

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3492 FAX34-3026

65歳以上のひとり暮らしの方、重度心身障害者の方で前年所得税額が9万9,000円以下の方に対して、電話加入権を無料でお貸しします。

## 訪問給食サービス

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3492 FAX34-3026

おおむね65歳以上の高齢者や障害者のみの世帯の方等を対象として、昼食を一食400円でお届けします。（回数は地区によって異なります）

## 交流やふれあいの事業

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3492 FAX34-3026

社会福祉協議会が、地区や町会でひとり暮らし高齢者等の交流のために実施する会食会等へ補助を行っています。

## 高齢者介護手当の支給

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3492 FAX34-3026

基準日（5月1日・11月1日）または死亡された日の前1年間に通算して180日以上要介護3以上の状態である65歳以上の重度の要介護高齢者と同居し、基準日前1年間に180日（死亡の場合は90日）以上在宅で介護している方に支給されます。（1年度当たり1回に限り支給）

●支給年額：6万円（死亡の場合は3万円）

## 老人大学への入学は

問い合わせ☎事務局 松本市プラチナセンター  
025-3133 FAX29-0064  
県・長寿開発センター 040-1911

高齢期の生活を充実させ、生きがいを高めようとする60歳以上の方を対象に市プラチナ大学や県シニア大学が開かれています。

## 松本市プラチナセンター（南部老人福祉センター）

問い合わせ☎松本市プラチナセンター  
025-3133 FAX29-0064

60歳以上の方が、健康増進、レクリエーション、教養の向上などに利用できる施設で、お風呂もあります。

●利用時間：午前9時～午後5時

●休館日：土・日・祝日・年末年始

●利用料金：無料

●入浴時間：毎週月・木曜日の正午～午後4時

●申し込み等：団体に利用するときは事前にお申し込みください。

●場所：総合社会福祉センター3階（双葉4-16）

## 敬老のお祝いは

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3492 FAX34-3026

市内に居住する88歳・100歳の方等を対象に長寿のお祝いを行います。

## 福祉100円バスのご利用は

問い合わせ☎高齢福祉課 034-3492 FAX34-3026  
西部福祉課 092-3002 FAX92-7112

高齢者の皆さんの外出支援などのため、福祉100円バス事業を行っています。

●年齢：70歳以上の方、障害者手帳等をお持ちの方

- 利用路線：観光路線を除く市内のバス路線、上高地線の電車
- 利用料金：1乗車100円
- パス券交付：市に申請が必要です。

## 高齢者クラブへの加入は

問い合わせ☎松本市プラチナセンター  
☎25-3133 ☎29-0064

高齢者クラブは、高齢者の生きがいづくりや健康づくりのため、地域で活動する60歳以上の方の組織です。市では、このクラブに補助金を交付し育成に努めています。

## その他の制度・サービス

問い合わせ☎高齢福祉課 ☎34-3214 ☎34-3016  
西部福祉課 ☎92-3002 ☎92-7112

- 家庭介護用品支給事業  
市民税非課税世帯で要介護4・5の高齢者を在宅介護している介護者に対し、紙おむつ等の購入費用を助成します。

- 高齢者住宅等整備事業  
高齢者の自立支援、介護者の負担軽減のために行う住宅改修について、経費の一部を助成します。(所得税非課税世帯が対象)
- 徘徊高齢者家族支援サービス事業  
徘徊のおそれがある高齢者のいる世帯に、GPS端末機を貸与して事故防止を図るなど、家族が安心して介護できる環境を整備します。
- ナイトケア利用料金助成事業  
デイサービス等の利用者が、引き続きその施設へ宿泊する場合に、利用料金の一部を助成します。
- 訪問理美容料金助成事業  
65歳以上で寝たきり等の高齢者が、自宅で訪問理美容を利用する場合に、料金の一部を助成します。
- 寝台タクシー利用料金助成事業  
要介護3～5と認定され、通常の車両への乗車が困難な住民税非課税世帯の方に対し、寝台タクシー利用料金の一部を助成します。
- 生活管理指導短期宿泊事業  
一時的に在宅での生活が困難となった一人暮らしなどの高齢者を、養護老人ホームで短期間入所受け入れます。
- 救急医療情報キット支給事業  
救急活動に必要な個人情報(緊急連絡先、かかりつけ医療機関等)を冷蔵庫内で保管しておくための専用ケース等を無料で支給し、市でも情報を共有します。

## 老人ホーム

### 養護老人ホームへの入所

問い合わせ☎高齢福祉課 ☎34-3214 ☎34-3016  
西部福祉課 ☎92-3002 ☎92-7112

おおむね65歳以上で、環境上、経済上の理由で、居宅で養護を受けることが困難な方が対象です。  
※入所者本人および家族(扶養義務者)の所得や収入に応じ負担金が必要です。

#### ●養護老人ホーム

施設名	住所	TEL
松風園	入山辺1509-1	37-1149
温心寮	波田6857	92-1020

### 軽費老人ホーム・ケアハウスへの入所

問い合わせ☎入所申込サービス内容等は各施設

60歳以上で、独立して生活するには不安があり、家族により援助を受けることが困難な方が対象です。  
※前年の所得に応じて負担金が必要です。

#### ●軽費老人ホーム(松本広域圏内) 令和3年3月1日現在

施設名	住所	TEL
長幸園	安曇野市三郷小倉4135	77-3542

#### ●ケアハウス(松本広域圏内) 令和3年3月1日現在

施設名	住所	TEL
ケアあずさ	梓川梓2516-6	78-2940
ケアハウス今井	今井3104	59-2198
ケアハウスなごみ松本	寿北5-34-23	85-0101
ケアハウスローズガーデン	中山7494-10	86-3820
ケアハウスメデイタウン	南松本2-13-12	24-0573
ケアハウスメデイタウンアベニュー	高宮南6-25	31-0061
ケアハウスえんれい	塩尻市片丘6778-3	53-3788
ケアハウスなごみ	塩尻市宗賀1310-3	51-5600
ケアハウスあずみの里	安曇野市豊科高家5285-11	71-2300



# 松本市地区福祉ひろば一覧

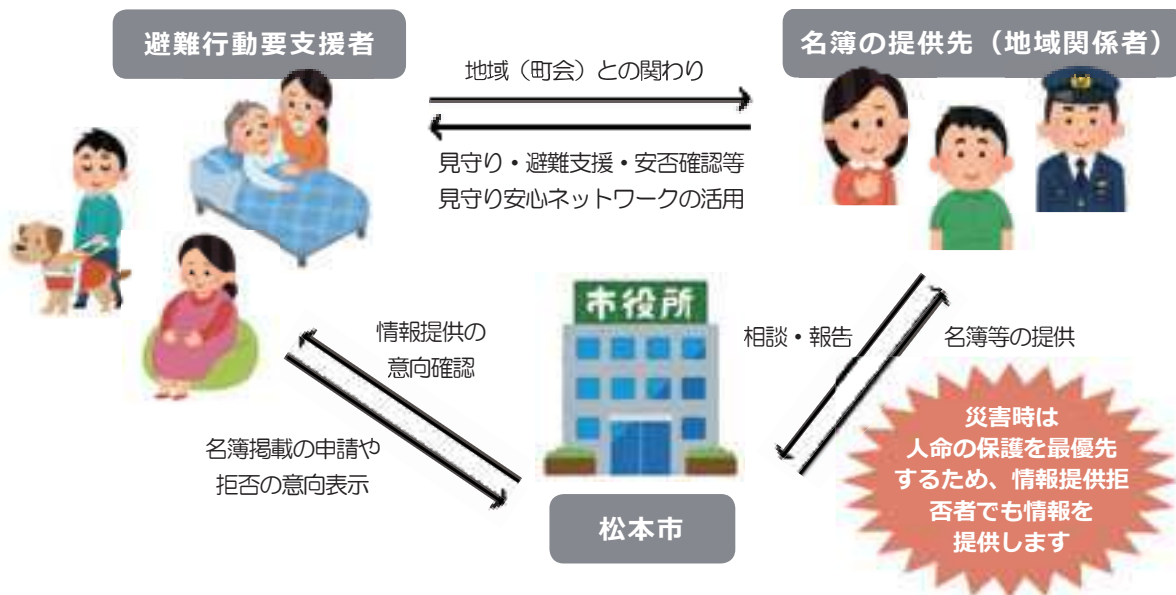
問い合わせ☎地域づくり課 回34-3280 回34-0400

高齢者や障害者、子ども、ボランティアが一体となって地域の皆さんと交流し、地域の特色を生かしながら活動しています。

名称	住所	TEL	名称	住所	TEL
第一地区	中央1-18-1	39-1173	神林地区	神林1557-1	57-9373
第二地区	本庄2-3-23	34-8168	笹賀地区	笹賀2929	86-8168
第三地区	中央4-7-28	32-0168	芳川地区	野溝東2-10-1	57-0168
東部地区	女鳥羽2-1-25	32-7168	寿地区	寿豊丘424	57-9168
中央地区	大手3-8-1	39-5168	寿台地区	寿台6-2-10	57-1168
城北地区	開智2-3-39	36-0168	岡田地区	岡田517-1	45-5168
安原地区	旭2-11-13	33-0168	入山辺地区	入山辺4765-1	31-2299
城東地区	元町2-6-5	39-0168	里山辺地区	里山辺2930-1	39-1168
白板地区	城西1-4-16	33-4168	今井地区	今井2231-4	50-3188
田川地区	渚1-1-9	28-1168	内田地区	内田2203-1	85-5168
庄内地区	筑摩1-13-22	27-8373	本郷地区	浅間温泉2-9-2	46-1168
鎌田地区	両島5-50	27-8168	本郷地区南郷	横田3-23-1	32-6270
松南地区	双葉4-8	28-0168	松原地区	松原39-1	85-3103
島内地区	島内4970-1	47-0168	四賀地区	会田1001-1 四賀支所内	64-3114
中山地区	中山3746-1	58-5822	安曇地区	安曇88-1 保健福祉センター内	94-1121
島立地区	島立3427-1	48-5168	奈川地区	奈川2366 保健センター内	79-2959
新村地区	新村2179-7	48-0373	梓川地区	梓川梓2288-3 梓川保健センター内	78-3000
和田地区	和田2240-31	40-4168	波田地区	波田6908-1 保健福祉センター内	92-8001

## 避難行動要支援者名簿に登録を！

問い合わせ☎福祉政策課 回34-3227 回34-3204



この制度は、災害が起きた時に不安のある方ならどなたでも登録できます。申請書は福祉政策課、地域づくりセンター、福祉ひろばにあります。ぜひ登録をお願いします。

# 松本市の医療機関

## 松本市立病院

問い合わせ ☎ 92-3027 ☎ 92-3440

### ● 病院概要

開設年月日：昭和23年10月1日  
 所在地：松本市波田4417番地180  
 診療科目：産科、婦人科、内科、消化器内科、循環器内科、人工透析内科、糖尿病内科、内分泌内科、呼吸器内科、外科、消化器外科、肛門外科、乳腺外科、脳神経外科、形成外科、整形外科、ペインクリニック整形外科、小児科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、リハビリテーション科、放射線科、救急科（救急総合診療）、麻酔科、歯科口腔外科

病床数：一般病床193床・感染症病床6床

### ● 外来受付時間

月～金曜日 午前8時15分～午前11時30分  
 ※診療科目により午後1時30分～午後4時  
 休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

### ● 面会時間

午後2時～午後8時30分  
 ※新生児室 午後2時～午後4時、午後6時～午後7時

### ● その他

専門外来および産科・婦人科については、全て予約制となっています。  
 ご来院の際は、健康保険証、後期高齢者被保険者証等をお持ちください。

### ● ホームページ

<http://hp-hata.com/>

## 松本市四賀の里クリニック

問い合わせ ☎ 64-2027 ☎ 64-4146

### ● 診療所概要

開設年月日：平成30年4月1日  
 所在地：松本市会田1535番地1  
 診療科目：外科、内科

### ● 外来受付時間

月～金曜日 午前8時30分～午前11時30分  
 午後1時～午後4時30分

休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
 ご来院の際は、健康保険証、後期高齢者被保険者証等をお持ちください。

### ● 診療時間

午前8時30分～午後5時15分

### ● E-mail

[aida-byoin@city.matsumoto.lg.jp](mailto:aida-byoin@city.matsumoto.lg.jp)

## 松本市小児科・内科夜間急病センター、診療所

名称	診療科目	診療日	診療時間	所在地	TEL
小児科・内科夜間急病センター	小児科・内科	無休	19:00～23:00	城西2-5-22	38-0622
安曇大野川診療所	内科・歯科	(内科)月・水・金 (歯科)月・水・金	(内科)月 13:30～15:30 水・金 9:00～11:30 (歯科)月・金 9:00～16:30 水 9:00～12:00	安曇3992-1	(内科)93-2433 (歯科)93-2171
安曇沢渡診療所	内科	水	14:30～15:30	安曇4162-1	93-2170
安曇稲核診療所	内科	月・金	月 9:00～11:00 金 14:00～15:30	安曇2627-2	94-2514
安曇島々診療所	内科・歯科	火・木	(内科)火 9:00～12:00 木 9:00～15:30 (歯科)9:00～16:00	安曇1061-1	94-2231
奈川診療所	内科・外科 歯科	(内科・外科)月・火・木・金 (歯科)月・火・木	(内科・外科)8:30～17:15 (歯科)9:00～17:15	奈川2366	79-2301

# 障害者の福祉

障害者の福祉制度については、おおよそ次のものがあります。

## 手帳制度

問い合わせ☎障害福祉課 (18歳以上) ☎34-3212 ☎36-9119  
 こども福祉課 (18歳未満) ☎33-4767 ☎36-9119

身体障害、知的障害、精神障害の各障害を証明するものとして手帳があります。この手帳はさまざまな制度を利用する時に必要となるものです。

### ●身体障害者手帳

事故や病気などで身体の機能に一定以上の障害がある方に対して交付され、障害の程度により、1級（重度）から6級（軽度）まで区分されます。

### ●療育手帳

発達に遅れのあるお子さんや、知的障害があると判定された方に交付され、障害の程度によりA（重度）、B（中軽度）に区分されます。

### ●精神障害者保健福祉手帳

精神疾患が一定程度以上の状態にある方に交付され、障害の程度により、1級（重度）から3級（軽度）に区分されます。

## 障害福祉サービス（自立支援給付）

問い合わせ☎障害福祉課 (18歳以上) ☎34-3212 ☎36-9119  
 こども福祉課 (18歳未満) ☎33-4767 ☎36-9119

障害福祉サービスの一部を紹介します。

※障害の種別や支援の必要性に応じて、受けられるサービスが決まります。

### ●自立支援医療（更生医療・育成医療）

身体障害者手帳をお持ちの方が、障害の程度を軽くするために必要な医療を給付します。自己負担額は、原則として1割負担ですが、所得に応じた負担上限額を設定しています。

### ●自立支援医療（精神通院医療）

精神疾患の治療を受けるために通院している方に対し、治療費を助成します。自己負担額は、原則として1割負担ですが、所得に応じた負担上限額を設定しています。

### ●補装具費の支給（購入・修理）

身体障害者手帳をお持ちの方に対し、障害の種類や程度に応じて、義足、矯正眼鏡、補聴器、車いすなど、機能を補う用具の交付や修理を行います。自己負担額は、原則として基準額の1割負担です。

### ●日常生活用具給付

身体障害者手帳をお持ちの方が自立して生活できるように、障害の種類や程度に応じてストマ用装具、視覚障害者用時計、拡大読書器、ネブライザー、たん吸引器などの用具を給付します。自己負担額は、原則として基準額の1割負担です。

### ●居宅介護（ホームヘルプサービス）

居宅で、入浴・排せつ・食事などの介護や調理・洗濯・掃除などの家事、生活などに関する相談・助言など、生活全般にわたる援助を行います。

### ●短期入所（ショートステイ）

居宅で介護者が病気などのために介護ができない場合、障害者支援施設などで短期間受け入れ、入浴や排せつ、食事の介護などを行います。

### ●生活介護

障害者支援施設などで、主として日中に入浴・排せつ・食事などの介護や創作的活動・生産活動の機会の提供などの援助を要する障害者のうち、常時介護を要する方に対して、必要な援助を行います。

### ●入所（通所）施設

施設に入所（通所）して機能訓練や日常生活訓練、軽作業を通じた自立訓練などを受けることができます。

### ●グループホーム

自宅での生活が困難な方に共同生活住居において、主として夜間に日常生活の援助を行います。

## 税の軽減措置・控除

障害者手帳をお持ちの方は、税金の軽減措置や控除を受けられる場合があります。

### ●自動車税（種別割）および環境性能割の減免

問い合わせ☎中信県税事務所 ☎40-1905

### ●軽自動車税（種別割）の減免

問い合わせ☎市民税課 ☎33-4218 ☎36-9345

### ●所得税の控除

問い合わせ☎松本税務署税務相談室 ☎32-2790

### ●市民税・県民税の控除

問い合わせ☎市民税課 ☎34-3232 ☎36-9345

## 各種割引制度

障害者手帳をお持ちの方は、公共交通機関利用の際などに料金の割引を受けられる場合があります。

### ●タクシー運賃の割引

障害者手帳をお持ちの方は、手帳を提示することでタクシー料金が1割引となります。(長野県内)

問い合わせ☎各タクシー会社

### ●公共交通機関等の運賃割引

障害者手帳をお持ちの方が公共交通機関(鉄道、バス、飛行機など)を利用する場合、運賃が割引される場合があります。

問い合わせ☎各鉄道会社、バス会社等

### ●有料道路通行料金の割引

身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方は、有料道路料金が半額に割り引きされる場合があります。

#### 問い合わせ☎

障害福祉課 (18歳以上) ☎34-3212 FAX36-9119  
こども福祉課 (18歳未満) ☎33-4767 FAX36-9119

### ●携帯電話料金の割引

携帯電話の加入者が障害者手帳をお持ちの場合、基本使用料などが割り引きされる場合があります。

問い合わせ☎各携帯電話の取扱店

### ●NHK受信料の減免

障害の程度等によりNHK受信料が減免になる場合があります。

問い合わせ☎受信料ナビダイヤル ☎0570-077-077

## 外出支援制度

問い合わせ☎障害福祉課 (18歳以上) ☎34-3212 FAX36-9119  
こども福祉課 (18歳未満) ☎33-4767 FAX36-9119

### ●タクシー利用券の交付

一定要件以上の身体または知的障害があって、在宅生活をする方に、タクシー券を交付します。

- ・700円券を月2枚(年24枚)交付
- ・腎臓障害で人工透析を導入している方は、月4枚(年48枚)になります。

※障害の程度、所得の状況により制限があります。

※燃料費の助成との重複は不可

### ●福祉100円バス事業(パス券交付)

障害者手帳をお持ちの方は、福祉100円バス乗車パス券により松本市内のバス路線および上高地線電車を1乗車100円で乗車できます。

### ●燃料費の助成

一定要件以上の身体または知的障害があって、在宅生活をする方に、自動車燃料費の助成をします。

- ・月額1,400円(年1万6,800円を限度)
- ※自動車税、軽自動車税の減免を受けていることが条件となります。

※障害の程度、所得の状況により制限があります。

※タクシー利用券の交付との重複は不可

## コミュニケーション支援

### ●手話通訳者等派遣事業

聴覚障害者が病院、公的機関等でコミュニケーションがとれない場合、または会議、講演会等で通訳が必要な場合等に、手話通訳者・要約筆記者を派遣します。

問い合わせ☎障害福祉課 ☎34-3212 FAX36-9119

### ●点字・声の広報の配布

重度の視覚障害者で、点字または録音テープによる『広報まつもと』を希望する方に配布します。

問い合わせ☎秘書広報室 ☎34-3200 FAX35-2030

### ●災害通報受付サービス

言語および聴覚障害者等の方などが、携帯電話・スマートフォンのインターネット機能等を活用したWeb119通報システムにより、火災や救急等の災害通報ができるサービスです。(事前登録が必要です)

問い合わせ☎松本広域消防局通信指令課  
☎25-6108 FAX25-3987



## 手当・見舞金

### ●特別児童扶養手当

重度もしくは中度の身体障害または知的障害、精神障害がある20歳未満の在宅の児童を監護している父もしくは母または養育者に支給されます。

問い合わせ◎**こども福祉課** TEL33-9855 FAX36-9119

### ●障害児福祉手当

日常生活において常時介護が必要な在宅の重度障害児(20歳未満)に支給されます。

問い合わせ◎**こども福祉課** TEL33-9855 FAX36-9119

### ●松本市心身障害者福祉手当

基準日において支給要件(手帳の等級など)を満たす20歳以上の重度障害者に年1回支給されます。

問い合わせ◎**障害福祉課** TEL34-3036 FAX36-9119

### ●特別障害者手当

日常生活において常時特別の介護が必要な在宅の重度障害者の方に支給されます。

問い合わせ◎**障害福祉課** TEL34-3036 FAX36-9119

### ●特定疾患患者見舞金

特定疾患、ウイルス性肝炎で県要綱に規定の医療受給証をお持ちの方、市で定める疾患に罹患している方に年間1万2,000円の見舞金が支給されます。

問い合わせ◎**障害福祉課** TEL34-3036 FAX36-9119

### 障害者の医療費助成

松本市福祉医療費給付金制度では、障害がある方(一定等級以上)の医療費の自己負担分の一部を助成しています(所得制限あり)。

詳しくは、

(20歳以上) **障害福祉課障害福祉担当**  
(TEL34-3036 FAX36-9119) へ。

(20歳未満) **こども福祉課給付担当**  
(TEL33-9855 FAX36-9119) へ。

## その他の制度

### ●障害者相談支援事業

障害のある方や家族の皆さんの生活を支援するために、各種相談や情報提供を行う総合相談窓口を設置し、専門職員が相談等に応じています。

○松本圏域障害者総合相談支援センターWish  
(ウィッシュ)

住所/松本市双葉4-8 TEL26-1313 FAX26-2345

受付/月~金曜日 午前9時~午後5時

### ●成年後見支援センターかけはし

知的障害・精神障害などで判断する力が不十分となった時のための相談窓口です。専門職員が成年後見に関する相談に応じています。

○成年後見支援センターかけはし  
松本市役所梓川支所2階 TEL88-6699 FAX88-6647

※それぞれの制度・サービスには、利用できる障害の種類や等級の制限、対象者の状況などさまざまな条件があります。詳しくは各担当窓口へ直接お問い合わせください。



# 生活の支援

## 暮らしに困ったときは

### 生活困窮者自立支援制度

問い合わせ☎まいさぼ松本（市民相談課内）  
☎34-3041 ☎36-6839

経済的に困っている方、仕事に就けない方など生活や就労の悩みについての相談窓口です。相談員が話をお聞きし、課題を整理して、一緒に解決に向け支援します。

### 生活保護制度

問い合わせ☎生活保護課 ☎34-3211 ☎36-9119

生活に困窮している方の最低限度の生活を保障するとともに、自立を助長するのが目的です。生活保護課または地区の民生委員・児童委員さんにご相談ください。

## 生活保護のしくみ

生活保護は、世帯の人数や年齢などにより、国が定めた基準による月ごとの最低生活費と、世帯の総収入とを比べて、最低生活費より少ない場合に、その足りない分が保護費として支給されます。また、保護は原則として個人単位ではなく、世帯単位で適用されます。

最低生活費	
年金、児童扶養手当等の収入	支給される保護費

収入としては、就労による収入、年金等社会保障給付、親族による援助等を認定します。

## 生活保護手続きの流れ

### ●相談・申請に必要な書類

生活保護の申請にあたっては、必要な書類は特別ありませんが、生活保護制度の仕組みや各種社会保障施策等の活用について十分な説明を行うためにも、生活保護課窓口での事前の相談が大切です。

### ●保護の申請

生活保護の申請をされた方については、保護の決定のために以下のような調査を実施します。

- ・生活状況等を把握するための実地調査（家庭訪問等）
- ・預貯金、保険、不動産等の資産調査

### くらしの資金

問い合わせ☎社会福祉協議会生活福祉課  
☎25-7311 ☎27-2239

市内に6カ月以上居住する低所得世帯（生活保護世帯を除く）で、一時的な出費でお困りの世帯に、3万円以内で無利子の貸し付けをします。

### 生活福祉資金

問い合わせ☎社会福祉協議会生活福祉課  
☎25-7311 ☎27-2239

低所得世帯・高齢者世帯・障害者世帯で、この資金を活用することにより、経済的な自立と生活意欲の向上が図られる世帯に対し、資金の貸し付けをします。

### ●生活保護の種類

- 生活扶助：衣食その他の日常生活に必要な費用
- 住宅扶助：家賃、地代、住宅補修に必要な費用
- 教育扶助：中学校卒業までに必要な、給食費、学用品などの費用
- 介護扶助：介護保険に基づく必要なサービスを受けるために必要な費用
- 医療扶助：病気やけがの治療に必要な費用
- 出産扶助：出産に必要な費用
- 生業扶助：技能習得や高等学校就学のために必要な費用
- 葬祭扶助：埋火葬のために必要な費用

- ・扶養義務者による扶養（仕送り等の援助）の可否の調査
- ・年金等の社会保障給付、就労収入等の調査
- ・就労の可能性の調査

### ●保護費の支給

厚生労働大臣が定める基準に基づく最低生活費から収入（年金や就労収入等）を引いた額を保護費として毎月支給します。

生活保護の受給中は、収入の状況を申告していただきます。

# 学びとスポーツ

## 生涯学習・社会教育・若者

### 生涯学習

問い合わせ◎生涯学習課 ㉿32-1132 ㉿37-1153

生涯学習を推進するさまざまな事業を行っています。希望する学習機会、施設等についてお問い合わせください。

### 町内公民館の建設・改修補助

問い合わせ◎生涯学習課 ㉿32-1132 ㉿37-1153

町会や地域のさまざまな活動の拠点となっている町内公民館の建設や、改修および借地借家料の補助をしています。

### 人権学習

問い合わせ◎人権共生課 ㉿39-1105 ㉿37-1153

人権感覚を育成し、差別のない明るい社会を目指して啓発活動等を実施しています。イベント・講座等にご参加ください。

### 若者

問い合わせ◎青少年ホーム ㉿26-1083 ㉿25-5337

15歳から35歳未満の若者を対象とした各種講座・イベントや、松本若者会議およびサークル活動の支援を行っています。また、若者の職業やキャリアに関する相談について、相談員が助言をします。

### 文化財

問い合わせ◎文化財課 ㉿34-3292 ㉿34-3290

市内にある文化財の保存や活用を推進する事業を行っています。

土地の開発に伴う埋蔵文化財包蔵地の照会窓口をしますので、お問い合わせください。

## スポーツ・体力づくり

問い合わせ◎総合体育館内スポーツ推進課 ㉿45-9511 ㉿45-1024

### スポーツ・体力づくりをしたい

1人では続かないけれど、仲間と楽しくスポーツをしたい方、スポーツ教室、各種大会などに参加してみませんか。募集等は、『広報まつもと』、市ホームページなどでお知らせします。また、日常の健康づくりについてお気軽にご相談ください。

### 自分でトレーニング

予約◎総合体育館トレーニング室 ㉿32-1818  
ゆめひろば庄内トレーニングルーム ㉿24-2111  
柔剣道場トレーニング室 ㉿36-0834

トレーニング機器の利用ができます。各施設にて講習(予約制)を受講後ご利用ください。

### 熟年体育大学総合体育館コース

40歳以上の熟年世代の方を対象に、健康に関する講義やウォーキングなどの実技を行う熟年体育大学(2年制)を開校しています。募集等は、『広報まつもと』、市ホームページなどでお知らせします。

### 体育施設の利用

市の体育施設は総合体育館など、数多くあります。施設の名称・場所等は「施設ガイド」をご覧ください。

