

保険・年金



国民健康保険 人間ドック 脳ドックの補助

受診前に申請すると、人間ドック(26,000円以内)・脳ドック(28,000円以内)の補助が受けられます(年度内各1回限り)。人間ドックの補助を受けるかたは、特定健康診査は受けられません。

対象 市の国民健康保険に継続して1年以上加入されている30歳以上で、前年度までの保険料を完納している世帯のかた

| | |
|---------------|---|
| 人間ドック 脳ドック | 市立貝塚病院・河崎病院・葛城病院・鳳総合健診センター・多根クリニック・大阪市立大学医学部附属病院 MedCity21・中之島クリニック・大阪警察病院附属人間ドッククリニック・ベルクリニック |
| 人間ドックのみ | 青山病院・大野クリニック・アムスニューオータニクリニック・聖授会 総合健診センター・聖授会 OCAT予防医療センター・りんくうタウンクリニック・新泉南病院・府中クリニック・岸和田徳洲会病院・帝国ホテルクリニック・心斎橋クリニック・アクティ健診センター |
| 脳ドックのみ | 白井病院・富永病院・森内脳神経クリニック |

申請・問合せ先 国保年金課 ☎072-433-7036

国民年金保険料額前納割引額

納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されますので、金融機関・コンビニで納付してください。

保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引があります。また、口座振替で前納すると、割引額がより多くなります。毎月納付の口座振替割引は、早割(当月分を当月末日振替)に限り、翌月末日の振替に割引はありません。

申請先 金融機関・年金事務所

2 ☎ 問合せ先 072・433・1112

| | 現金納付 | 口座振替 |
|---------------|---------------------|-----------------------|
| 毎月納付 | 16,540円×12回(なし) | 16,490円×12回(50円×12回) |
| 6カ月前納 | 98,430円×2回(810円×2回) | 98,110円×2回(1,130円×2回) |
| 1年前納 | 194,960円(3,520円) | 194,320円(4,160円) |
| 2年前納(令和2・3年度) | 383,210円(14,590円) | 381,960円(15,840円) |

※年金事務所予約ダイヤル ☎0570・054890 ()内は割引額

退職(失業)による 国民年金保険料の 特例免除

20歳以上60歳未満のかたが会社を退職(失業)したときは、国民年金に加入届を出し、保険料を納めます。しかし、退職(失業)により保険料を納めることが困難な場合には、本人の申請によって保険料を免除する特例制度があります。

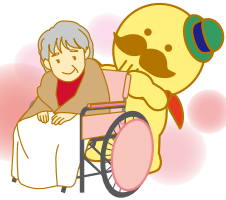
この制度は、退職日の翌日の属する月の前月から翌々年の6月分までが対象です。ただし、配偶者や世帯主に一定額以上の所得があるときは、免除が認められない場合があります。免除を希望されるかたは、申請してください。

持物 年金手帳または基礎年金番号のわかるもの(納付書など)・退職(失業)を確認できる公的機関の証明(雇用保険受給資格者証、離職票など)・認印

介護保険料

◆65歳以上の介護保険料

保険料の年額が確定するまでは、平成30年中の所得金額などをもとに暫定計算した保険料を納めてください。令和元年中の所得金額などをもとに、本年度保険料を7月に確定計算します。



◆口座振替や納付書での支払(普通徴収)
4月中旬に通知する介護

◆年金からの徴収(特別徴収)
2月に保険料を年金から徴収されたかたは、原則として同じ金額を4・6・8月の年金から仮徴収します。通知書は送付しません。

◆昨年度中に65歳になったかたや転入したかた
年金18万円以上の年金を受給されているかたは原則、年金からの徴収になります。開始時期はそれぞれ異なりますので対象のかたには通知書を送付します。



2 ☎ 問合せ先 072・433・7044

後期高齢者医療 保険料

◆口座振替や納付書での支払(普通徴収)

4・6月は支払いがありません。7月に決定する保険料を9期(7月・翌年3月)で納めてください。

◆年金からの徴収(特別徴収)
4・6・8月の年金から2月に徴収した金額と同額を仮徴収します。また、7月に決定する保険料額と仮徴収金額との差額は、10・12・2月の年金から徴収します。

2 ☎ 問合せ先 072・433・7042

健康都市宣言

私たちの願いは、お互いに支えあいながら、生涯にわたり健康で生き生きと暮らすことです。

そのために、「自分の健康は自分でつくり自分を守ることを基本とし、市民がともに助けあい、民間と行政が連携しながら健康づくり・体力づくりを進めていきます。」

ここに貝塚市を「健康都市」とすることを宣言します。

一 私たちは、自らの健康状態を知り、笑顔を大切に元氣あふれる生活をめざします。

一 私たちは、自然の恵みと食に感謝し、日々の運動と規則正しい生活に努めます。

一 私たちは、豊かな自然を守り育て、住みよい健康的なまちをきずきます。

(平成25年5月1日制定)

能率的な学習方法とは

昔から、睡眠時間を削って深夜遅くまで勉強することが、受験で合格を勝ち取る必須条件だと思われていました。しかし最近、睡眠の意義や役割などが科学的に明らかになり、こうした考え方が改められました。

眠っている間に記憶の固定処理が行われるといわれています。反対に睡眠不足が学習や記憶に影響を与えてしまうのです。おそらく睡眠時間が短いと記憶の定着が低下するためではないかと考えられています。

事実、睡眠は脳の老廃物であるアミロイドBを処理する時間として重要で、覚醒時に比べ、睡眠中に2倍の速度で排出されます。睡眠を削って勉強するよりは、しっかりと眠ったほうが成績は良くなるという論理です。ただし、睡眠が10時間以上と長すぎる場合は、うつ病のリスクが高くなることが報告されています。

適切な睡眠時間は7~8時間。大人も子どもも、夜も眠らない生活環境になりがちな現代社会ですが、子どもたちにとって、徹夜は脳の働きを悪くします。免疫力にも関係します。特に受験生を持つお父さん、お母さん、ご理解ください。成績を上げる鍵、風邪予防の鍵は、適切な睡眠なのです。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130



後期高齢者医療 健康診査・人間ドック

◆健康診査(無料)

受診券を4月下旬~5月上旬に送付します。年度途中に75歳になるかたには誕生日の翌月に送付します。受診券に記載された有効期限内に、指定医療機関で健康診査(1回)を受けてください。

◆歯科健康診査(無料)

歯科健康診査のお知らせを4月下旬~5月上旬に送付します。年度途中に75歳になるかたには誕生日の翌月に送付します。

送付します。年度内に指定の歯科健康診査(1回)を受けてください。

※ただし、長期入院中・施設入所中のかたなどは健康診査・歯科健康診査の対象になりませんので受診券や歯科健康診査のお知らせは送付されません。退院・退所の後、健康診査・歯科健康診査を受診したいかたはご連絡ください。

◆人間ドック

被保険者を対象に2万6000円を限度として、人間ドック受診費用の一部を助成します。申請は年度内

で1回限りです。助成金は口座振込で後日支給されます。持物 人間ドックの領収書、検査結果通知書、被保険者証、口座情報がわかるもの、印鑑

申請・問合せ先 市高齢介護課 ☎072・433・7040

広域連合 ☎06・4790・2031

