

保険・年金



国民年金の加入届をお忘れなく

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、加入が義務付けられています。加入せずに保険料が未納になると、老齢基礎年金や障害基礎年金などが受けられなくなる場合があります。

次のようなときは、国民年金課へ必ず加入の届を出してください。

◎60歳になる前に退職し、厚生年金保険の資格がなくなった

◎被扶養配偶者(第3号被保険者)でなくなった(収入の増加、離婚、厚生年金保険加入者が退職または65歳になった)

※20歳になったかた(厚生年金保険加入者を除く)には、日本年金機構から資格取得のお知らせが送付されますが、最近海外から転入されたかたなどで、資格取得のお知らせが送付されない場合は、加入の届出が必要となります。

届出・問合せ先 国保年金課 ☎072・433・7274

学生納付特例制度

国民年金保険料を納めることが困難な学生は、本人の所得が一定金額以下の場合、申請し承認されると、保険料の納付が猶予されます。申請は毎年必要です。申請が遅れると、障害基礎年金などを受給できない場合がありますので、ご注意ください。

なお、承認された期間には、老齢基礎年金を受取るために必要な受給資格期間に算入されませんが、年金額には反映されません。10年以内であれば追納制度を利用して保険料を納めることにより、将来受取る年金額を増やすことができます。

◆申請方法

対象 大学(大学院)・短大・専門学校および各種学校などに在学する20歳以上の学生(夜間部・定時制・通信制課程も含む。一部対象とならない場合があります)

期間 4月3日(月)～5月31日(水)

持物 マイナンバーカードまたは基礎年金番号を確認できるもの、学生証または在学証明書

申請・問合せ先 貝塚年金事務所 ☎072・431・1122、国保年金課 ☎072・433・7274

国保料の納め忘れはありませんか

3月は令和4年度分国民健康保険料の最終納期です。もう一度、保険料の納め忘れがないか確かめてください。

保険料の納付が遅れたり滞りたりすると、国民健康保険事業の円滑な運営に支障をきたします。

みなさんの生活と健康を守るためにも、保険料の納期に納付にご協力ください。

国保の加入・脱退届は14日以内に

会社を退職し任意継続の手続きをしない場合や扶養家族の認定を取消された場合など、健康保険の資格が



マイナンバーカード

マイナンバーカード出張申請サポート

各場所で写真撮影と申請書作成のサポートをします。

その場でマイナンバーカードをお渡しすることはできません。申込み後、1カ月半ほどで交付通知はがきをお届けします。受取りは申請者本人が保健・福祉合同庁舎1階へお越しください。

なお、国の定める本人確認書類(運転免許証+健康保険証など)をご持参いただくと、自宅へカードを送付できます。詳しくはお問合せまたは、ホームページをご覧ください。

日時・場所

- ①3月12日(日)・・・保健・福祉合同庁舎1階
- ②3月15日(水)・・・まちの駅
- ③3月24日(金)・・・山手地区公民館

いずれも午前10時～正午、午後1時30分～4時

持物 通知カード(お持ちのかた)、本人確認書類 ※同様の申請サポートは、業務時間内に保健・福祉合同庁舎1階で行っていますので、合わせてご利用ください。

申請・問合せ先 市民課 ☎072・433・7094

マイナンバーカード 休日交付

通知はがきを受取られたかたへマイナンバーカードを日曜交付します。

日時 4月2日(日)午前9時～正午

場所 保健・福祉合同庁舎1階

申請・問合せ先 市民課 ☎072・433・7094

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請したかたのマイナポイントに関する申込期限が、5月末まで延長となりました。

ポイントをご希望のかたは、お忘れなく申請ください。

問合せ先 マイナポイント手続支援窓口 ☎072・433・7096

公園墓地(三ヶ山) 春の彼岸に無料小型バス運行



春の彼岸に無料小型バスを運行しますので、墓参や見学にご利用ください。期間中は大変混み合いますので、車でお越しの際は必ず所定の駐車場に停めてください。

運行日 3月18日(土)・19日(日)

運行区間 水間観音駅⇄公園墓地管理事務所前

問合せ先

市民課 ☎072-433-7280

公園墓地管理事務所

☎072-447-2296

※運行当日、荒天の場合は運休する場合があります。貝塚市代表 ☎072-423-2151で必ずご確認ください。

<運行時刻表>

水間観音駅発	公園墓地発
9:10	10:00
10:10	10:55
11:05	11:55
12:05	12:55
13:05	13:55
14:05	14:55

ほっ

デジタル・かいづか

(58) スマホと睡眠・健康

スマホは今や私たちの生活に欠かせないものになってきました。しかし、使用方法によっては私たちの健康を損ねる可能性があります。

日本医師会は、子どもたちがスマホを長時間使用することにより次のことが生じると指摘しています。

- ①睡眠時間・質の低下
- ②学力低下
- ③体力低下
- ④視力低下
- ⑤脳機能低下
- ⑥コミュニケーション能力低下

ここでは睡眠と健康への影響について詳しく説明します。

夜遅くまでスマホを使用することは単純に睡眠時間を減らすだけでなく、質も低下させます。目から入る光刺激により脳は日中であると錯覚し、体内時計にズレが生じます。その結果、寝つきが悪い、よく眠れない、朝起きられないといったことが生じます。さらに悪化すると昼夜逆転になります。

また、睡眠時間の不足や質の低下により、自律神経のバランスを崩し、過度の緊張・倦怠感・頭痛・めまい・動悸・腹痛・嘔気など様々な症状が見られることがあります。

朝起きられず、このような自律神経症状が出現するものに、起立性調節障害という病気があります。両者の症状は似ていますが、睡眠リズムの乱れが原因の場合に起立性調節障害の治療だけを行っても十分な効果は得られません。

さらに、スマホを2時間以上使用すると脳の前頭前野という部分の働きが落ちると言われています。前頭前野は記憶や思考、感情制御など重要な役割を担っています。睡眠障害や前頭前野の機能低下は、発達の遅れや情緒の不安定にもつながると言われています。

スマホだけでなく、テレビ・ゲーム・パソコンなどの電子機器も同様です。近年、電子機器の普及に伴い、子どもや若年者での睡眠リズム障害や自律神経失調症が増加しています。悩みごとがありましたら、気軽に相談ください。

小児科部長 岡野意浩

問合せ先 市立貝塚病院 ☎072・422・5865

