

保険・年金



産前産後期間 免除制度

出産予定日または出産日(※)が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前より6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6カ月前から申請できます。

※妊娠85日(4カ月)以上の出産。死産・流産・早産された場合も含まれます。

対象 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の、かつ、マイナンバーカードまたは基礎年金番号がわかるもの、母子健康手帳・問合せ先 保険年

ご存知ですか? 国民年金基金

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)に上乗せする公的な制度です。国民年金の第1号被保険者(自営業者など)で保険料を納めている20歳以上60歳未満のかたが加入できます。

また、60歳以上65歳未満のかたや海外に居住して国民年金に任意加入されているかたも加入できます。受け取る年金額は加入時に確定するので、将来の生活設計をたてるのができます。

掛金と税制面の優遇措置

掛金は希望する年金の型・口数・年齢・性別で決まり、加入後も変更できま

国民健康保険料の夜間相談窓口を開設

年末調整や確定申告の際、社会保険料として全額が所得から控除されます。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されます。

問合せ先 全国国民年金基金大阪支部 ☎0120・65・4192

日時 8月28日(月)午後5時30分～8時

内容 国民健康保険の加入・脱退の届出、国民健康保険料の納付相談など

場所・問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7271



健康



検診

いずれも要予約です(定員になり次第締切)。インターネットでも予約できます。市民税非課税世帯・生活保護受給中のかたは、事前申請が必要で

詳しくは、広報4月号挟込みの「保健だより」をご覧ください。

◆胃・肺・大腸がん・結核検診

日時 9月13日(水)、10月19日(木)いずれも午前

◆乳がん・子宮がん検診

日時 8月23日(水)午後

申請・予約・問合せ先 健康推進課 ☎072・433・7091

健康相談

血圧や体重、体脂肪率、

離乳食講習会

聴いて・見て・作って・食べて離乳食を体験できます。保育士による保育もあります。

日時・対象 ①8月25日(金)・生後5～8カ月頃の子どもと保護者

②9月8日(金)・生後9～15カ月頃の子どもと保護者

いずれも午後1時30分～3時

市民健康講座

日程 9月5日(火)

場所 市民福祉センター16階多目的ホール

内容 午後1時30分～2時・3時～3時30分・体格測定(希望者のみ)、午後2時～2時45分・講演「高齢者の栄養(低栄養・フレイル予防)」

田中響様(株)明治 管理栄養士

定員 60人

体内年齢などの測定や、尿検査などができます。禁煙相談や生活習慣病予防についての栄養相談をご希望のかたには、保健師や管理栄養士が相談に応じます。

日時 8月23日(水)午後1時30分～3時(禁煙相談、栄養相談は要予約)

場所 保健・福祉合同庁舎

予約・問合せ先 健康推進課 ☎072・433・7091

時30分 ※保護者のみの参加も可

場所 保健・福祉合同庁舎

参加費 200円

定員 各10組(定員になり次第締切)

申込・問合せ先 健康推進課 ☎072・433・7091



低気圧と歯痛

貝塚市歯科医師会

歯科医師になって気づいたことですが、天気が悪くなると歯や歯ぐきに痛みが出る患者さんが多くなります。

私は患者さんを治療して40年近くになりますが、そのような事例をよく経験しますし、古くは江戸時代末期に活躍した葛原勾当(くずはらこうとう)という人の日記に気象と歯痛の関係が頻りに登場します。具体的には悪天候のとき低気圧が近づくと気圧の変化により、大きな虫歯、治療中の歯、神経を取った歯、歯の根の先や周りが化膿している歯、これらに痛みが出やすいことがあります。

この現象と似たもので、低気圧頭痛がよく知られています。こちらは、耳の奥にある内耳という器官が気圧の変化により刺激を受けることで頭痛やめまい、ぜん息などの身体の不調が引き起こされるものです。内耳は、身体の中で気圧の変化を知るセンサーであり、特に強い気圧の変化によって自律神経に乱れが生じたりあるいは血管が拡張することが身体の様々な不明の原因となります。

このような不調のうち、歯痛に関してはかかりつけの歯科医院で歯のチェック、治療をしていただくのが良いでしょう。

熱中症に注意!水分補給を忘れずに!

この季節は、こまめな水分補給やエアコンの活用など熱中症予防行動の徹底が必要です。

熱中症は、曇りの日や室内、夜間寝ているときにも発症します。特に高齢者や子どもには、周囲のかたも注意して見守りましょう。

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

大阪府熱中症サイト



高齢になる前からの準備が大切です

日本では高齢化が進行し「一生元気に暮らす」というあたりまえに思っていたことが難しい時代になっています。

一つには医療が発達したために動けなくなっても長期間延命できるようになったことがあげられます。「生きていれば良い」という観点では素晴らしいことですが、それは皆さんが望んでいる生き方でしょうか?少なくとも「生きているのが楽しい」と思えることが重要だと思います。そのためには元気なうちからの健康管理が大切です。

生活習慣病の改善や社会環境への対策が重要となってきます。昔から言われている、規則正しい食生活、こまめな運動、睡眠をしっかりとることなどを実践することが大事です。また仕事を辞めた後、社会的な責任が薄れてくると生きがいをなくして、病気のことはばかり気になるかたが増えていきます。

誰にでも最期の日には必ず訪れます。歳をとることは止めることができないので、心配するよりも毎日を楽しく過ごすことの方が大事だと思います。仕事を続けられるかたは、なるべく辞めないほうが気持ちの張りを保てるので続けることをお勧めします。心身の健康を最期まで保てるように元気なうちからケアを行っていきましょう。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130

光線過敏症に気をつけよう

太陽の季節がきました。温暖化もあって日差しが強いですね。「日焼け」に注意したいのはもちろんですが、「光線過敏症」をご存知ですか?「日光アレルギー」とも呼ばれ日光に当たることが引き金となって皮膚に痒みや赤み・発疹がみられる病気です。

たとえば、湿布を貼ったあとに赤くかぶれたことはありませんか?長時間貼った場合や薬が体に合わなくてかぶれることもあると思います。それ以外に、湿布を貼った後に日光に当たると赤くなることがあります。これは「ケトプロフェン」という成分を含む湿布で多く見られる光線過敏症という副作用です。光線過敏症は紫外線が関係します。

この副作用は厄介なことに、湿布を貼ってる時だけ紫外線に注意すればいいというわけではないのです。薬の成分は、湿布をはがした後も皮膚に残り続けるので、4週間程度日光を当てないようにしないといけません。もし症状が出てしまったら、すぐに使用を中止し受診しましょう。塗り薬や飲み薬でも、皮膚が日光に対して過敏になるものもあります。

医師や薬剤師の指示をよく聞いて、薬の使用も紫外線対策も、正しく安全に行いましょう。

問合せ先 貝塚市薬剤師会 ☎072-433-2222