

健康

検診・健診・相談



予約

いずれも要
予約(イン
ターネット
可)、定員に
なり次第締切です。
住民税非課税世帯・生活
保護受給中の方は、無料
です(事前申請必要)。

◆胃・肺・大腸がん検診、
結核健診、特定健診(国保)

日時 10月25日(金)、11月
6日(水)・17日(日)の午前
※12月9日(月)の午前は、
がん検診のみ

◆乳がん・子宮がん検診
日時 10月23日(水)午後、
11月6日(水)午後、11月17
日(日)午前・午後

◆歯周病リスク検査
簡易検査を無料で実施。

日時 11月17日(日)午前
対象 同日にがん検診およ
び特定健診を受けられる方

◆健康相談
血圧や体格の測定や尿検
査などの他、今回はベジ
チックも実施します。保
健師や管理栄養士による栄
養相談(要申込)もあります。

日時 10月23日(水)午後1
時30分～3時

◆いづれも
場所 保健・福祉合同庁舎
(11月6日のみ山手地区公
民館)

予約・申請・問合せ先
健康推進課 ☎072・43
3・7091

がん患者に医療用ウィ
ッグなど購入費用補助

がんの治療に伴う外見の
悩みを軽減し、安心して暮
らし続けることができるよ
う、医療用ウィッグ・乳房

補正具の購入費用の助成を
行っています。
詳しくは、
ホームページ
をご覧ください
ホームページ

補助金額 対象経費の2分
の1または1万円のいずれ
か低い方の金額
申請期限 購入日から1年
以内(乳房補正具は、令和
6年4月1日以降の購入分
が対象)

申請・問合せ先 健康推進
課 ☎072・433・70
91

【高齢者対象】
インフルエンザ・新
型コロナウイルス感染症
予防接種
一部負担金
インフルエンザ1000円
新型コロナウイルス3000円
※生活保護受給者・市民税
非課税世帯の方は、接種前
に申請するこ
とで接種無料
券を発行しま
す。

申請・問合せ先 健康推進
課 ☎072・433・70
91

新しい保険証を送付
新しい保険証(桃色)を10
月末までに簡易書留郵便で
送付します。古い保険証
(薄い緑色)は処分し、新し
いものを使用してください。
問合せ先 保険年金課 ☎0
72・433・7271

合算対象期間を「存知
ですか」
老齢基礎年金を受給する
には、国民年金保険料を納
めた期間や免除・猶予が承
認された期間など、合わせ
て原則10年(120月)以上
あることが必要ですが、不
足している場合、次の期間
を合わせて10年以上あれば
受給できます。
ただし、この期間は年金
額には反映されません。

「笑顔☆
つながる」
をテーマに、
がん征圧・
患者支援
チャリ
ティーイ
ベントを
開催
します。

日時 10月26日(土)午後1
時～27日(日)午後1時
場所 緑の市民広場(市役
所前)昨年と会場が変わり
ましたのでご注意ください。

泉州かいづか
フ・ジャパン2024
リレー・フォー・ライ
フ

泉州かいづか
フ・ジャパン2024
リレー・フォー・ライ
フ

泉州かいづか
フ・ジャパン2024
リレー・フォー・ライ
フ

保険・年金

保険料の納め忘れなど
電話で呼びかけます

保険料の収納率および健
診の受診率向上を図るため
10月からコールセンターを
設置しました。市が委託し
た、株式会社パソナナルプ
ラスが電話で呼びかけます。
内容 国民健康保険料・後
期高齢者医療保険料・介護
保険料の納付や特定健康診
査の受診案内
※事業者は個人情報管理
を徹底します。
問合せ先 保険年金課 ☎0
72・433・7270

新しい保険証を送付
新しい保険証(桃色)を10
月末までに簡易書留郵便で
送付します。古い保険証
(薄い緑色)は処分し、新し
いものを使用してください。
問合せ先 保険年金課 ☎0
72・433・7271

合算対象期間を「存知
ですか」
老齢基礎年金を受給する
には、国民年金保険料を納
めた期間や免除・猶予が承
認された期間など、合わせ
て原則10年(120月)以上
あることが必要ですが、不
足している場合、次の期間
を合わせて10年以上あれば
受給できます。
ただし、この期間は年金
額には反映されません。

「笑顔☆
つながる」
をテーマに、
がん征圧・
患者支援
チャリ
ティーイ
ベントを
開催
します。

日時 10月26日(土)午後1
時～27日(日)午後1時
場所 緑の市民広場(市役
所前)昨年と会場が変わり
ましたのでご注意ください。

泉州かいづか
フ・ジャパン2024
リレー・フォー・ライ
フ

泉州かいづか
フ・ジャパン2024
リレー・フォー・ライ
フ

貝塚市歯科医師会

今、子どもの虫歯は？



近年、少子化が問題視され、国は令和5年度に子ども
家庭庁の創設など対策を講じています。しかし、女性1
人が生涯に出産する子どもの推定人数を示す「合計特殊
出生率」は、本年1.20と発表されています。これは、1947年の統計
開始以降、つまり77年間で最低の数値ということだそうです。
このような状況で「子ども達の虫歯はどのようになっているのだ
ろう」と思い調べてみました。
すると、18歳未満の子ども達の虫歯は、罹患率・本数・人数ともに
減少していることがわかりました。
このことは、歓迎すべきことです。しかし、少子化そのものに
様々な問題点があるのは事実で、虫歯は年々減少していますが、他
の多くの病気に比べると有病率が高いということです。その結果、
15歳未満の国全体の医療費は、風邪などの呼吸器疾患に次いで歯科
疾患が高額になっています。
子ども達の虫歯の成り立ちは、母親が妊娠する前からの口の状態
に左右されます。様々な角度から健康面の少子化対策を考えてみる
必要があると思います。

***** かかりつけ医をもちましょう *****

貝塚病院は令和5年7月31日付で「紹介受診重点医療機関」に選定さ
れました。皆様には、日ごろの健康状態をよく知る「かかりつけ医」を
おもいだき、専門的な治療が必要な場合には「かかりつけ医」から
の紹介を通じて受診いただきますようお願いいたします。



貝塚市薬剤師会

ブラウンバッグ運動

今回は、市民の皆様を知ってい
ただきたい健康管理の新習慣「ブ
ラウンバッグ運動」について紹介します。
これは、普段服用している薬を袋に入れて医療機関に持参し、残薬
整理を含めた薬剤管理を行う取組みのことです。名称は、1990年代に
アメリカで茶色の袋が使われていたことに由来します。高齢化により
定期的に薬を服用する人が増える中、飲み忘れによる治療効果の低下
や、飲み過ぎや誤服用による健康被害への対応が、全国的な課題と
なっています。そこで、ブラウンバッグ運動を実践することで、残薬
や飲み合わせが確認でき、安全に薬が服用できるようになります。
具体的には、かかりつけ薬局を訪れる際に、現在服用している全
ての薬を袋(どんな袋でもかまいません)に入れて持参するだけです。
これには、処方薬だけでなく市販薬やサプリメントも含めましょう。
この習慣を続けることで、薬の相互作用のチェックで不要な重複服用を
避けることができ、安全性が高まり、また医療費の無駄を抑えること
もできます。
この新習慣を取り入れ、健康管理をより充実させてはいかがでしょうか？

貝塚市医師会

☎072-423-4130

歩く速さと健康寿命

秒速1m健康法という言葉があります。秒
速1m以上で歩いていれば健康ということの
ようです。では、秒速1mとはどのくらいの歩行速度なのでしょう。
身近な例としては、歩行者用横断歩道を青信号の間に安全に渡り切れる速さ
になります。一般成人の歩行速度が時速4km(秒速1.1m)とすると、少しのん
びりしたペースです。年齢とともに歩行速度は低下しますが、皆さんは横断歩
道を渡りきれていますか？
ハーバード大学の研究グループから歩行速度と健康寿命の関連性について興
味深い調査結果が報告されました。それによると時速3.2km未満で歩く人に
比べ3.2～4.8kmの人は1.9倍、時速4.8km以上の人は2.68倍も健康寿命
が長いということでした。
意識的な速歩は、血流を促し、心・肺・脳などを活性化し、筋肉を刺激する
ことで健康寿命を延ばします。年齢とともに低下する歩行速度を維持するた
めには、日常生活の中で積極的に歩く習慣を身につけることが大切です。エレ
ベーターではなく階段を使う、一駅分を歩くなど、簡単な工夫で歩行量を増や
すことができます。そして、この歩く習慣を続けるためには、無理せずとにか
く歩くことを楽しむことです。皆さんも日常生活の中で意識して歩行速度を上
げ、健康寿命を延ばす一歩を踏み出してみてはいかがでしょうか。