

# 保険・年金

**高額医療・高額介護合算療養費の支給申請書を送付**

対象者には3月頃に申請書を郵送します。必要事項を記入の上、申請してください。

**対象** 後期高齢者医療・国民健康保険加入の方  
**問合せ先** 保険年金課 ☎072・433・7273

**柔道整復師・はり・きゅう・あんまマッサージの正しいかかり方**

保険が使える場合と使えない場合があります。保険が使えない場合は、全額自己負担になります。

**使えない場合**  
◆柔道整復  
単なる肩こりや筋肉疲労など

◆はり・きゅう・あんまマッサージ  
医師の同意書や診断書がない・疲労回復や慰安を目的としたもの・保険医療機関で同一疾患の治療を受けているなど

**おしらせ**  
**ひろば**




市民カメラマン(yattinさん)撮影(二色)

**問合せ先** 保険年金課 ☎072・433・7273

**確定申告には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です**

日本年金機構から11月上旬に控除証明書を送付してありますが、10月1日以降に初めて保険料を納付した方には2月上旬に送付します。

なお、事前に「ねんきんネット」の電子送付希望の登録を行った方には、マイナンバーの「お知らせ」に電子版を送付します。

**問合せ先** ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004、貝塚年金事務所 ☎072・431・1122

# 健康

**HPVワクチンキャッチアップ接種**

令和6年度中(令和7年3月31日まで)に1回でも接種した方は、2回目・3回目接種の公費負担の期間

**赤ちゃんからできるスキンケア・アレルギー講座**

**問合せ先** 子ども相談課 ☎072・433・7000

を令和8年3月31日まで延長します。  
**対象** 平成9年4月2日〜令和6年度中に1回でもHPVワクチンを接種している



小児科医師の話や、具体的なスキンケアの方法についての実技を行います。希望者は、小児科医師の個別相談もできます。

**日時** 3月13日(木)午前10時〜11時30分  
**場所** 保健・福祉合同庁舎2階

**対象** 1歳未満の子どもの保護者  
**定員** 10組(定員になり次第締切)  
**申込** 2月13日(木)午前9時〜

**申込・問合せ先** 子ども相談課 ☎072・433・7000

**安全・安心な産婦人科周産期医療をご利用ください**

泉州広域母子医療センターは、市立貝塚病院の「婦人科医療センター」と

当院で出産される方へ



当院オリジナル おくるみとおいしい食事

りんくう総合医療センター

りんくう総合医療センターの「周産期センター」から成り立っています。

中でも、周産期センターには、24時間365日、常に産科医2人以上、新生児専門の小児科医1人以上が待機しています。

ハイリスクの妊婦さんも安全で安心な出産ができる体制を整え、感染症予防対策を徹底しています。

また、貝塚市から岬町までの地域に在住の妊婦さんの分娩料金は、その他の住民の方より安く設定されています。ご利用ください。

**申込・問合せ先** りんくう総合医療センター ☎072・469・3111



ホームページ

広告

貝塚市医師会 ☎072-423-4130

## コレステロールが高い、クスリが必要?! 急いで内服するのは、ちょっと待って!!

コレステロールが高い原因に、甲状腺機能低下症や腎臓の病気ネフローゼ症候群などが隠れているかもしれません。一度調べてみましょう。

また、75歳を過ぎて、ピンピンと元気な人はコレステロールが高くても、クスリ不要と言われてます。

コレステロールには善玉HDLと悪玉LDLがあります。特に問題となるのは悪玉LDLですが、食餌療法ではほとんど下がりません。体質ですので、下げるにはスタチンという良いクスリがあります。

脳梗塞や心筋梗塞になったら、悪玉LDLコレステロールを80以下に下げ、再発を防ぐために、このスタチンの内服が必須となります。

家族性高コレステロール血症という稀な病気があります。遺伝性でLDLコレステロールがとても高く、30歳台で、心筋梗塞になってしまいます。この病気の方は、早くからクスリが必要で、スタチンでも十分下がらないので、PSCK9阻害薬という注射薬も必要になります。

一方、よくある生活習慣病の高血圧・糖尿病、その他タバコをやめられないけど長生きをしたい人はスタチンを飲みましょう。脳梗塞・心筋梗塞など動脈硬化性疾患の発生を少なくします。

逆にいうとコレステロールが高いだけで、病気がない人は、急いでクスリを飲む必要はありません。ただし、両親や兄弟が、動脈硬化の病気になっている人は相談してください。

## 2/21 タニタ健康セミナー 心地よい睡眠のために ~ぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ~



人生の1/3はベッドの上ともいわれるくらい、睡眠は私たちの人生の中で多くの部分を占める一方で、睡眠の質について悩む方も多くなっています。

睡眠の質を高めるための第一歩は生活リズムを整えることです。

セミナーでは、睡眠のメカニズムや睡眠と健康や疾患との関連についてお伝えします。

快眠への道として、食事・運動・入浴などの生活リズムを整えて睡眠の質を高める方法についてクイズを交えて学んでいただきます。

当日、アンケートにご協力いただいた方に、つげさんポーチ(非売品)を差し上げます!

**日時** 2月21日(金)午後2時~3時  
**場所** コスモシアター中ホール  
**講師** 島田保子様[(株)タニタヘルスリンク保健師]  
**対象** 市内在住・在勤の方  
**定員** 300人(先着順・申込不要)  
**問合せ先** 健康推進課 ☎072-433-7091



ホームページ

ぐっすり眠れない  
スッキリ目覚められない

