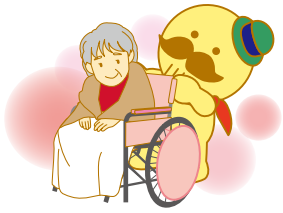


保険・年金



介護保険料

◆65歳以上の介護保険料
6月までは、暫定計算した保険料を納めてください。本年度の保険料は、7月に確定します。

◆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保険料暫定通知書に基づき納めてください。

◆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方は、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。4月または6月から特別徴収を開始する方などには、通知します。

◆昨年度中に65歳になった方や転入した方
年額18万円以上の年金を受給されている方は原則、年金から徴収し、対象の方には通知します。

問合せ先 高齢介護課 ☎072・433・7040

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)
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

は、2月に徴収した金額と同額を仮徴収します。ただし、6月または8月分からの保険料が変更となる場合があります。本年度の保険料は、7月に決定します。

問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7271

後期高齢者医療健康診査・人間ドック

◆健康診査・歯科健康診査(無料)
健康診査受診券と歯科健康診査の案内を4月下旬～5月上旬に送付します。年度途中に75歳になる方には誕生月の翌月に送付します。

◆健康診査・指定医療機関で1回受けることができます。※長期入院中・施設入所中の方などは、診査の対象になりません。

◆人間ドック(一部助成)
被保険者を対象に2万6000円を限度として、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。受診後に必要書類を持参の上申請してください。

◆持物 人間ドックの領収書、検査結果通知書、後期高齢者医療被保険者証など、口座情報があるもの。※申請者以外の口座に振り込む場合は、申請者の印鑑が必要です。

申請・問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7272
73、大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎06・4790・2031

国民健康保険人間ドック・脳ドック

被保険者を対象に、人間ドック(2万6000円以内)・脳ドック(2万8000円以内)

0円以内)の受診費用を助成します。申請は年度内で1回限りです。受診前に申請してください。



なお、人間ドックの補助を受ける方は、特定健康診査は受診できません。

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

持物 本人確認書類、特定健康診査受診券(40歳以上の方)

※医療機関は、市のホームページをご確認ください。

問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7273

失業などによる国民年金保険料の特例免除

20歳以上60歳未満の方が会社を退職(失業)したときは、国民年金の加入届を提出し、保険料を納めてください。

退職(失業)により保険料を納めることが困難な場合には、保険料を免除する特例免除制度があります。この制度は、退職日の翌日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。



ホームページ

申請・問合せ先 貝塚年金事務所 ☎072・431・1122

口座振替がお得！国民年金保険料額と前納割引額

納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。

令和7年度保険料は月額1万7510円、令和8年度保険料は月額1万7920円です。

口座振替で保険料を前払い(前納)すると、納付書・クレジット納付より割引額が多くお得です。



ホームページ

問合せ先 貝塚年金事務所 ☎072・431・1122

福祉

身体障害者のための陶芸教室



身体障害者手帳をお持ちの市民を対象にした陶芸教室です。若干名を募集します。

日時 月曜(祝日・8月・年末年始除く)午後1時～3時

場所 市民福祉センター4階創作室
材料費 400円(2カ月) 申込・問合せ先 障害福祉課 ☎072・431・1122

課 ☎072・433・7012 音訳奉仕員養成講習会受講生募集



視覚障害のある方の文化・教養の向上、社会参加を促進するための奉仕員を養成する講習会です。

日時(全10回) 5月12日～7月14日、月曜午前10時～11時30分

場所 市民福祉センター3階講座室3

対象 講習会修了(8回以上出席)後、市の音訳奉仕会(第2水曜午前開催)に所属し、パソコン操作による広報類・図書本の録音(随時)を中心に、地元根付いた音訳ボランティア活動が継続可能な方

講師 井上誠一様(市視覚障害者協会役員)

定員 10人(市内在住者を優先し、定員になり次第締切)

締切 5月9日(金) 申込・問合せ先 視覚障害者情報プラザ ☎072・433・7080

製作・料理・音楽鑑賞などの講座に参加しませんか。随時申込できます。

日時(全10回) 5月27日～3月24日、原則第4火曜午前10時～11時

参加費 実費徴収あり 場所・申込・問合せ先 中央公民館 ☎072・433・7222

貝塚市医師会 ☎072-423-4130

良好な睡眠

睡眠は身体の休息だけでなく、脳の休息のためにも大切なものです。体は横になるだけでも回復しますが、脳は眠らない限り休まりません。睡眠は体と心の健康を保つために欠かせないものです。

ところで、良好な睡眠を妨げる不眠は生活習慣を見直すだけである程度改善します。朝起きてすぐにカーテンを開け太陽の光を浴びることで、人間が本来持っている体内時計が正常に働きます。眠りに関係するのは「メラトニン」というホルモンで、起きてから14時間後(例：朝7時に起きると夜9時)くらいに脳内に出てきます。このホルモンの働きで自然な眠りにつながります。休みの日でも普段起きる時間より極端に遅くならないようにして、体内時計が狂わないようにしましょう。昼寝は午後3時までに15分程度にしましょう。

カフェインを含むコーヒーや緑茶などは夕方からは摂取を控えてください。お酒は睡眠の質を悪くするので、寝る前の飲酒はやめましょう。生活習慣を改善しても眠れない、あるいは十分に眠っているはずなのに眠くてたまらないなどのことが続くようならかかりつけ医に相談してみてください。



募集

仕事につながる！勉強もできる！生活援助サービス従事者研修

高齢者の暮らしを支える訪問型・通所型サービスの担い手になりませんか。高齢者の特徴・支援のポイントなどを学び、研修を修了すると貝塚市総合事業に参入している事業所で就労できる資格を取得できます。

日程(全2回)	時間	場所
5月24日(土)	午前8時45分～午後5時10分	市民福祉センター4階多目的室
5月25日(日)	午前9時～午後4時10分	

対象 市内在住・在勤(学)の方や、貝塚市総合事業に参入(予定)の市外事業所に勤務・採用予定の方

定員 30人(定員になり次第締切)

費用 500円

申込 指定の申込書(高齢介護課・社会福祉協議会で配布)を郵送・持参で

締切 5月16日(金)消印有効

問合せ先 社会福祉協議会 ☎072-439-0294