保険・年金

医療費通知を送付

国民健康保険に加入されている世帯へ、世帯全員の医療費通知を年6回送付しています。この通知は、医療費控除の申告にも使えます。

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

健康保険を使うときは、施術箇所や回数を確認し、療養費支給申請書に署名してください。

保険が使えない場合

◆**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

問合せ先　保険年金課☎072・433・7273

保険料納付が難しい場合は早めにご相談を

国民健康保険・後期高齢者医療保険料の納付期限を過ぎると延滞金などが加算されるほか、滞納が続くと、医療費の全額自己負担や財産差押えになる場合があります。納付が難しい場合は早めにご相談ください。

前年に比べて所得が減少した方などは保険料の減免や軽減が受けられる場合がありますので、納付期限までにご相談ください。

問合せ先　保険年金課☎072・433・7270

国民年金保険料納付案内の民間委託

日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れている方に対して、電話・文書による納付案内や免除などの申請手続き案内を、㈱バックスグループに委託しています。

問合せ先　貝塚年金事務所☎072・431・1122

年金の請求を忘れていませんか

心当たりのある方は、早めにご相談ください。

①年金の受給資格期間が25年未満の方
受給資格期間が10年以上あると、納付期間に応じて年金を受け取ることができます。

②年金の受給資格期間が10年未満の方
合算対象期間と合わせて10年以上あれば年金が受け取れます。
合算対象期間とは、例えば会社員の配偶者であった期間のうち、昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間などをいいます。

③年金の受取りを66歳以降に繰下げている方
75歳(老齢基礎年金を受け取る権利が発生してから10年後)になるまでに請求が必要です。
※昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳までです。

④厚生年金保険の加入期間がある65歳以上の方
老齢厚生年金と老齢基礎年金の2種類の年金が受け取れます。一方のみを受け取っている方は、もう一方の年金の請求をしてください。

⑤厚生年金保険の加入期間があり、65歳から年金を受け取ろうと思っている60歳以上の方
厚生年金保険の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たす方に支払われる特別支給の老齢厚生年金は、65歳になる前に請求しても年金額が減りません。

⑥60歳以上の会社勤めの方
給与額などに応じて調整が行われる場合がありますが、全額停止の場合を除き年金を受け取ることができます。

※⑤⑥は、生年月日などにより支給開始年齢が異なります。確認のうえ請求してください。

問合せ先　貝塚年金事務所☎072・431・1122、ねんきんダイヤル☎0570・05・1165

健康

検診・健診・相談

いずれも要予約、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)。

予約

◆**胃・肺・大腸がん検診、結核健診、特定健診(国保)**
日時　12月17日(水)、1月16日(金)・26日(月)、2月1日(日)・10日(火)の午前
※1月16日(金)は特定健診なし。

◆**乳がん・子宮がん検診**
日時　1月16日(金)午前
2月1日(日)午後

◆**骨粗しょう症検診**
日時　2月1日(日)午後

◆**健康相談**

血圧や体格の測定や尿検査などのほか、今回はベジチェックも実施します。
保健師や管理栄養士による禁煙相談や栄養相談(要申込)もあります。
日時　12月17日(水)午後1時30分～3時
◎**いずれも**
場所　保健・福祉合同庁舎
予約・申請・問合せ先　健康推進課☎072・433・7091

帯状疱疹予防接種は受けられましたか？

対象の方には、4月に通知書(緑色のはがき)を発送しています。2回接種を希望する方は、1回目を令和8年1月末までに行ってください。期限を過ぎると、接種は全額自己負担になります。

予約・問合せ先　健康推進課☎072・433・7091

乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券有効期限は3月31日

5月に送付した無料クーポン券が手元に残っていませんか。
まだ受診していない方は、早めに受診しましょう。

予約・問合せ先　健康推進課☎072・433・7091

貝塚市新型インフルエンザ等対策行動計画

新型インフルエンザなどによる感染症危機に備え、平時の準備や感染症発生時の対策の内容を示した計画の素案を作成しました。

●**パブリックコメント**
閲覧・意見募集期間　12月11日(木)～25日(木)
閲覧場所　健康推進課(土・日を除く午前9時～午後5時)
山手・浜手地区公民館(水曜を除く午前9時～午後5時)
市ホームページ
意見提出方法　住所・氏名・電話番号・該当ページ・意見を自由様式で記入し、郵送・メール・ファックス・持参のいずれかで
●**市民説明会**(申込不要・手話通訳を希望する方は、開催日の2週間前までにご連絡ください)
日時　①12月19日(金)午後1時30分～2時30分
②12月24日(水)午前11時～正午
場所　①山手地区公民館2階講座室1
②保健・福祉合同庁舎3階大会議室
提出・問合せ先　〒597-0072　畠中1-18-8健康推進課
☎072－433－7091、Fax072－433－7005
メールkensui@city.kaizuka.lg.jp

詳しくはこちら

貝塚市薬剤師会☎072－433－2222

ヒートショックと心不全

寒さが増すこれからの季節は、ヒートショックの危険が高まります。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室などに移動した際、急な温度変化で血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす現象です。特に高齢者や高血圧、心臓病をお持ちの方は注意が必要です。入浴前に脱衣所や浴室を暖め、湯温は41℃以下、入浴時間は10分以内を目安にしましょう。

ヒートショックは心臓に負担をかけ、心不全の悪化につながることもあります。心不全は、心臓の働きが弱まり、息切れやむくみ、疲れやすさなどの症状を生じる慢性の病気です。

近年は治療が大きく進歩し「ファンタスティックフォー」と呼ばれる4種類の薬(ARNI・β遮断薬・MRA・SGLT2阻害薬)が標準的な治療として注目されています。これらを適切に組み合わせることで、心臓の負担を軽減し、再入院や重症化を防ぐ効果が期待できます。

寒い季節こそ、体調の変化に敏感になり、息切れやむくみなどのサインを見逃さないことが大切です。気になる症状があれば、早めに医療機関へ相談しましょう。

貝塚市医師会☎072－423－4130

下　痢

下痢には二つのタイプがあります。いわゆる急性型のものと慢性型のものです。

急性型のものは感染性胃腸炎や消化不良を起こした場合で、嘔気・腹痛・発熱を伴うことがあります。これらは治療により数日で治癒することがほとんどです。

慢性型のものは長期間下痢が続くことが多く、場合によっては手術などの治療が必要になることがあります。慢性の下痢には大きく分けて器質的なものと機能的なものがあります。器質的なものの代表は炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎・クローン病など)と大腸がんです。機能的なものの代表は過敏性腸症候群です。器質的なものは命にかかわることがあるので早期の治療が必要になります。

まず診断の大きな一助となるのは便検査です。これには大腸がん検診を受けることが大いに役立ちます。もし便潜血が陽性であれば大腸の内視鏡検査を受けることをお勧めします。多くの場合これで診断がつくことが多いです。機能的なもの(過敏性腸症候群)はほとんど便潜血検査は陰性で薬でコントロールできます。気になる場合は、かかりつけ医にご相談ください。