

保険・年金



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8年度保険料は月額1万7920円、令和9年度保険料は月額1万8290円です。



詳しくはこちら

失業などによる国民年金保険料の特例免除

失業などにより保険料の納付が困難な場合には、申請によって保険料を免除する特例免除制度(退職日の翌日の前月から翌々年の6月まで)があります。



詳しくはこちら

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)
4〜6月は支払いはありません。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)
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。

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、仮徴収金額との差額は、10・12・2月の年金から徴収します。

問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7271

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、

健康



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診の案内を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。

年度内に、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・マイナ保険証または資格確認書・口座情報がわかるもの

※申請者以外の口座に振り込み、申請者が記入しない場合は、申請者の印鑑が必要

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

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(2万800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)



ホームページ

問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7273

RSウイルス感染症予防接種

4月から、妊婦を対象としたRSウイルス感染症予防接種(母子免疫ワクチン)を定期予防接種として開始します。

RSウイルス感染症は、急性の呼吸器感染症で乳幼児に多い感染症です。

妊娠中に接種することで、お母さんの体の中で作られた抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに届き、呼吸器疾患の重症化を防ぐ効果が期待



されています。
◆対象 接種時点で市に住民票があり、妊娠28週0日〜36週6日までの方
◆申込 令和8年3月19日までに妊娠届を出された方には個別で通知
問合せ先 子ども相談課 ☎072・433・7000

消防

住宅防火のいのちを守る10のポイント

4つの習慣
①寝たばこは絶対にしない、させない。
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
③コンロを使うときは火のそばを離れない。
④コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

6つの対策

①火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。
②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
③火災の拡大を防ぐために部屋を整理整頓し、家具・衣類・カーテンは、防火品を使用する。
④火を小さいうちに消すために消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
⑤高齢者や身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

問合せ先 消防本部 ☎072・422・0119

貝塚市歯科医師会

歯科と喫煙の関わり

これは、以前にも記させていただいたテーマなのですが近年、タバコに関して変化が著しく改めて現状を整理してお伝えします。

喫煙が問題になるのは歯周病です。非喫煙者と比較すると約2〜8倍歯周病にかかりやすく重症化しやすいのです。

喫煙者の数は、近年10年連続で減少し20〜30%は紙巻タバコから加熱式タバコへの移行が進んでいます。

加熱式タバコは有害物質が少ないといわれ、例えば有害物質のホルムアルデヒドが受動喫煙で体内に取り込まれる量は、紙巻タバコの10%程度です。

しかし、害がないとはい切れず様々な有害物質が歯周病を始めそれ以外の生活習慣病などのリスクを高めます。若年者(20代)の喫煙者数は減少しているとはいえ新しい喫煙スタイルに敏感なのはその年代です。あるいは、喫煙者数が多いのは40〜50代ですが、この年代の方は紙巻タバコから加熱式、あるいは電子タバコへの移行が少なくありません。

※喫煙者人口などは2023年の厚労省、JTの調査結果によります。



貝塚市医師会 ☎072-423-4130

日本人の3人に1人が脂肪肝

脂肪肝は肝臓に多量の中性脂肪が蓄積する病態ですが、日本人の3人に1人がかかっていると報告されています。この病気は放置すれば、肝硬変、そして肝臓がんにつながるため特に注意が必要なのですが、知らない間に多くの方がかかっています。病名の脂肪というイメージから、油っこい料理や乳製品などの取り過ぎが原因だと思われやすく、そうでない人には意識されにくいからです。

しかし、脂肪肝の原因には、脂質より糖質の過剰摂取がとても強く関連しています。糖質が多い食品には、ごはんやパンなどの主食がありますが、麺類・果物・甘い飲み物・スナック菓子・酒類などにも非常に多く含まれています。つまり、現代の日本における食生活では、高度な糖質過剰状態に陥っているのです。糖質は体内でブドウ糖に分解されエネルギー源となりますが、適量を超えると肝臓で中性脂肪に変換され、内臓周囲・皮下・肝臓などに蓄積されます。

皆さんは、普段の生活習慣で知らず知らずのうちに過剰な糖質を口にしていないでしょうか。摂取した糖質を消費する有酸素運動を定期的に行われていますか。少しでも心当たりがあれば検診や医療機関を受診してください。