

保険・年金

産前産後期間の国民健康保険料軽減制度

出産予定日または出産日(※)が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前より6カ月間)の国民健康保険料が軽減されます。出産予定日の6カ月前から申請できます。

※妊娠85日(4カ月)以上の出産、死産・流産・早産などされた方も含みます。

対象 国民健康保険被保険者で、出産する方
持物 本人確認できるもの、母子健康手帳など
申請・問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7271

柔道整復師・はり・きゅう・あんま・マッサージのかかり方

健康保険の適用が受けられる施術は限られています。肩こり・筋肉疲労・疲労回復・慰安・疾病予防・保険医療機関で治療中の負傷や疾患などに対する施術、はり・きゅう・あんま・マッサージで医師の同意がない場合は、健康保険が使用できません。

施術を受けた際は「療養費支給申請書」の内容を確認・署名し、領収書は必ず受け取り保管してください。
問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7273

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)アイ・エヌ・ジー・ドットコム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・介護保険料の納付案内など
問合せ先 保険年金課 ☎072・433・7270

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(1200月)以上あることが必要ですが、不足している場合、次の期間などを合わせて10年以上あれば受給できます。

①昭和36年4月～平成3年3月までの間、学生で国民年金に任意加入しなかった期間
②昭和36年4月～平成3年3月までの間、厚生年金保険や共済組合の加入者の配偶者で、国民年金に任意加入しなかった期間

③昭和36年4月～平成3年3月までの間、厚生年金保険の脱退手当金(一時金)を受けた期間
④昭和36年4月以後で20歳までの間、海外に住んでいた期間

⑤日本国籍や永住許可などを取得した方で、昭和36年4月～56年12月までの間、日本に住んでいた期間
⑥日本国籍や永住許可などを取得した方で、昭和36年4月以後、20歳までの間、海外に住んでいた期間

なお、申出により70歳まで納付できる高齢任意加入制度もあります。

問合せ先 貝塚年金事務所 ☎072・431・112・2、保険年金課 ☎072・433・7274

健康

検診・健診

◆胃・肺・大腸がん検診、結核健診、特定健診(国保)
日時 10月22日(木)、11月4日(水)、15日(日)、12月1日(火)、16日(水)の午前

◆乳がん・子宮がん検診
日時 11月4日(水)、12月16日(水)の午後

◆骨粗しょう症検診
日時 11月15日(日)午後

◆いづれも
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)。

場所 保健・福祉合同庁舎(11月4日のみ山手地区公民館)
予約 電話・二次元コード

予約・申請・問合せ先 健康推進課 ☎072・433・7091

フリー・フォー・ライ
フ・ジャパン2026
泉州かいづか

がんについて考える二日間。思い出を共有する二日間。がん征圧・患者支援チャリティイベントを開催します。

日時 10月24日(土)午後1時～25日(日)午後1時

場所 緑の市民広場(市役所前)

参加費 1000円
問合せ先 フォー・フォー・ライ・ジャパン泉州実行委員会 ☎090・1911・

Kaizuka Pink Ribbon

乳がんの早期発見・早期治療のため、かいづか版啓発キャンペーンを開催します！

●乳がんに関するパネル展示

乳がんの基礎知識や自己触診の方法・検診の案内など。

期間 10月14日(水)午前まで

場所 市役所 1階エントランスホール・貝塚病院 1階

●まちの保健室

健康相談・ピンクリボンクイズ(回答者には、つげさんピンクリボンバッジなどをプレゼント！無くなり次第終了)。ピンクリボン月間特別バージョンのつげさんが登場します！

日時 10月16日(金)午後2時～4時

場所 市役所 1階エントランスホール

●貝塚病院の取組み

10月中は病院スタッフが、乳がん早期発見の啓発として名札にピンクリボンをつけます。また、1・2階の外来の診療科受付などに「ピンクリボンクイズ」を配架して、楽しく学べる工夫をします。

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091、貝塚病院 ☎072-422-5865



かいづかピンクリボン月間

毎年10月はピンクリボン月間です。世界中で、乳がんについての正しい知識や検診の大切さを広める取組みが行われています。

乳がんの早期発見には、「ブレスト・アウェアネス」が重要です。これは乳房を意識する生活習慣のことで、乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという、正しい受診行動を身に付けることが大切です。

ブレスト・アウェアネスには、以下の4つのポイントがあります。

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気付いたらすぐ医師へ相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

この4つのポイントが、乳がんの早期発見の第一歩になります。

貝塚市歯科医師会

歯みがき剤

口のケアに欠かせないのが歯ブラシですが、それと共に使用されるのが歯みがき剤です。

「歯みがき粉」と呼ばれることもあります。ペースト状のものが多く販売されています。

歯みがき剤には様々な成分が含まれ、各々の効能があります。口の中の清掃効果を上げる、歯周病や口臭を予防する、歯のホワイトニングをするなどです。中でも清掃効果を上げるための清掃剤ですが、これには炭酸カルシウムやケイ酸と呼ばれるものがあります。石灰石や特殊な砂を原料としますが、そのままでは粒子が荒く使えないので、水に溶ける状態になるほど細かく加工してから製造されます。ですので「清掃剤として粉末が含まれる歯みがき剤」を「歯みがき粉」と呼んでいるわけで、間違った呼び方をしているではありません。「歯みがき粉」と呼ぶ方は、特に年配の方に多いと思います。これは粉末の歯みがき剤が販売されていた昭和の時代のことが記憶にあり、今も歯みがき剤全般をそう呼ぶようです。

歯みがき剤の起源は紀元前1,500年頃の古代エジプトのものでビンロウの実やハチミツを原料としていたという記録があります。日本では江戸時代初期に丁字屋という店が研磨砂や漢方薬を原料とした歯みがき剤を初めて販売したようです。もっとも、それ以前から米ぬかや塩、炭の粉などで歯磨きをしていたようです。

貝塚市医師会 ☎072-423-4130

脳脊髄液減少症

頭痛の原因としては、いわゆる蓄膿症や虫歯などもありますが、ひどい頭痛が続く場合は脳神経外科や神経内科の専門医を早めに受診してください。そういったひどい頭痛を起こす病気の一つである脳脊髄液減少症(脳脊髄液漏出症ともいう)は、脳や脊髄を包む液(脳脊髄液)が何らかの原因で漏れて減少することで起きます。

症状は頭痛ですが、最も典型的には、立ったり座ったりすると強くなり、横になると和らぎます。めまい・吐き気・首や肩の痛み・耳鳴りや聴力低下・集中力の低下を伴うこともあります。何かだるそうに怠けているように見えるかもしれません。

原因は交通事故や転倒といった外傷によるものや腰椎穿刺(ようついせんし：背中から脳脊髄液をとる検査)後の漏れ、あるいは原因不明の自然発症があります。診断は詳しい問診とMRIやミエログラフィーなどの画像検査で行います。治療はまず安静・十分な水分・カフェインなどの保存的療法を試み、改善が乏しい場合は硬膜外自家血注入(ブラッドパッチ)などの処置が有効です。

病気はつらいものです。とはいえ、そのつらさがなかなか他人にはわからない病気も多くあります。周りの人がそういった病気を思いやることも大切なことです。

