



市立病院の「健康」出前講座をご利用ください！

市立病院では、市民の皆さんの健康のために、出前講座を実施しています。出前講座は、市立病院の医師や医療技術者などの職員がご指定の場所に出向き、医療や病気のことについてお話しする制度です。このたび、出前講座のテーマを充実させましたので、ぜひ、ご利用ください。

■市立病院の出前講座メニュー

番号	内 容	担 当
1	二兎を追う者は得します 「Step+」という運動を中心に、転倒予防を目的とした運動教室です。	理 学 療 法 士
2	運動、いつするんですか、今でしょ いすに座りながらできる簡単な運動を中心に廃用予防を目的とした運動教室です。	
3	転ばないための一工夫 家の中で転ばないために、日常生活で気をつけてほしいことや、生活でのひと工夫を目的とした教室です。	作 業 療 法 士
4	メタボとロコモ 生活習慣病予防を目的とした運動教室です。最近話題となっているメタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム（運動器症候群）の関連性などについてお話しします。	理 学 療 法 士 健康運動指導士
5	CTの検査って？	診療放射線技師
6	MR Iの検査って？	
7	CTの画像からどんなことがわかるの？	
8	骨密度からわかる生活習慣病	
9	お薬の管理について ～災害などのいざという時のために～	薬 剤 師
10	知って得するお薬の飲み方、使い方、飲み合わせについて	
11	ワクチンのお話 ～流行してからでは遅い？～	
12	当院における白内障治療薬について	
13	安全に治療を受けていただくための薬剤師の活動について	
14	お薬と健康食品について	
15	OTC（一般販売医薬品1～3類など）について	
16	風邪とお薬について	
17	ビタミン剤について	
18	胃腸薬について	
19	漢方薬について	
20	いのちのリレー（小・中・高校生を対象とした思春期性教育） 人の命の大事さやすばらしさについて知ること、自分や相手を大切に思う心が育つことを目指しています。少しでも痛ましい事件がなくなる一助となればとの思いもあり、多くの生命の誕生に立ち会っている助産師が命についてのお話をします。	助 産 師

※上記以外のテーマや医師の講座についてもご相談に応じます

出 前 講 座 の 詳 細

出前講座実施の主な条件対象 原則として市内に在住・在勤・在学するおおむね 10 人以上の団体・グループ
実施時間および場所 1 講座当たり 90 分以内とし、実施場所は原則市内

なお、次の条件に該当する場合は出前講座を実施することはできません。

▷公の秩序を乱し、または善良な風俗に反するおそれのあるとき
▷政治、宗教、営利、陳情、要望を目的とした催しなどを行うおそれのあるとき

問合 市立病院総務課（☎32・5622）

外 来 で 最 新 の が ん 治 療 を 安 全 ・ 安 心 に

市立病院の外来化学療法室

外来化学療法室とは、今まで入院で行っていた点滴の抗がん剤による薬物治療（化学療法）を外来通院で安全・安心に受けていただく場所です。これにより、普段は自宅で生活または仕事をしながら、がん治療を受けることができ、患者さんやご家族の生活の質の向上につながっています。 問合 市立病院総務課（☎32・5622）



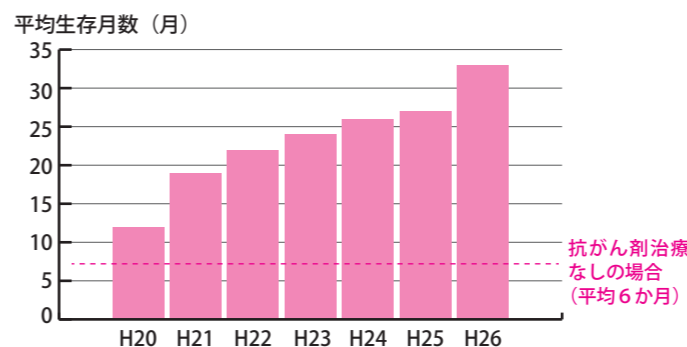
市立病院の外来化学療法室の様子。電動リクライニングシートがゆったりと配置され、患者は治療を受けながら備え付けのテレビを見ることができ、ゆったりと過ごすことができる。

がん細胞の増殖を抑え、死滅させる治療
当院の外来化学療法室は病院2階にあり、比較的ゆったりとした室内に電動リクライニングシート5台とベッド1台を設置しています。それぞれの患者さん専用テレビが完備されていて、治療中に読書をしたり、軽食も食べられるなどくつろげる環境を整えています。

化学療法はがん細胞（悪性腫瘍）の増殖を抑える、あるいは死滅させることを目的にしています。

ますが、このとき正常な細胞にも影響を与えるため、さまざまな副作用が発生します。使用する薬は注射薬と内服薬を組み合わせる場合があり、それぞれに特有な副作用がみられます。医師のみならず専任看護師、専任薬剤師、臨床検査技師、医療ソーシャルワーカーが連携し、チーム医療で患者さんの個々の症状に合わせてサポートしています。

■大腸がんの化学療法における生存件月数の推移



化学療法により大腸がん生存期間が約3倍に
次に、外来化学療法室を利用する患者さんの割合の高い大腸がん（特に転移や再発となった場合）についてご紹介いたします。1990年代後半に点滴の抗がん剤を使用するようになり、生存期間が12か月程度に延長しました。その後、新薬を追加した治療により生存期間は20か月に達し、2000年代半ばより分子標的薬と呼ばれるがん細胞の持つ特異的な性質を分子レベルで抑える薬が併用できるようになり、生存期間は27か月を超えるようになりました（上表参照）。さらに現在、患者さんごとのがんの特徴を詳しく調べることで、効果が期待できる薬剤の組み合わせにより3年近い生存期間が得られると考えられます。化学療法を行わないと半年程度といわれる生存期間がこれほど延長し、さらに延長するとされているため、適切な治療を受ける環境の整備が必要になります。



当院でも、日進月歩である化学療法を適切に患者さんに提供できるように取り組んでいますので、お気軽に治療の相談をしてください。

国民健康保険からのお知らせです



- ◎退職者医療制度
- ◎国保加入者が交通事故にあったとき
- ◎保険料年間納付済額通知書を送ります

◎国民健康保険の加入・脱退
退職や就職などで、社会保険の資格がなくなったり資格取得をしたときは、14日以内に保険年金課に届け出が必要です。加入の届け出が遅れた場合でも、最高2年（社会保険の喪失日まで）さかのぼって加入し保険料を支払うことになります。

また、社会保険に加入したにもかかわらず国民健康保険を加入のままだと、引き続き保険料を請求されますので、ご注意ください。

◎退職者医療制度の届け出はお済みですか
会社を退職して、年金（厚生年金など）を受けられる65歳未満の人とその被扶養者は、「退職者医療制度」で医療を受けます。

対象となる人
①国民健康保険に加入している65歳未満の人
②厚生年金や各種共済組合の年金を受けられる人で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降10年以上ある人

届け出に必要なもの 年金証書・保険証・印鑑

なお、年金の受給資格が発生

した日から、退職者医療制度が適用されます。年金証書を受け取ったら14日以内に届け出をしてください。

◎交通事故にあったとき（国民健康保険で治療を受ける場合は必ず「示談前に」届け出を！）
交通事故など、第三者からの行為による医療費は、原則として加害者が負担すべきものです。が、加害者がすぐに損害賠償をしてくれない場合などに、被害者の負担を軽減するため、国民健康保険証を使って治療を受けることができます。その場合の医療費は、国民健康保険が一時的に立て替え、あとから加害者に請求することになります。

交通事故だけがをした場合など、第三者からの行為によるけがや病気について、国民健康保険証を使って治療を受ける場合は、保険年金課へ届け出をし、「第三者行為による傷病届」を提出する義務がありますので、ご注意ください。

届け出に必要なもの 保険証・印鑑・交通事故証明書

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国民健康保険証を使って治療を

受けられなくなる場合がありますので、示談の前に必ず届け出をしてください。

◎国民健康保険料年間納付済額通知書を送付します
国民健康保険に加入し、平成25年中に保険料の納付があった全世帯に、当該期間に納付していただいた国民健康保険料の総額を記載した納付済額通知書を、1月末ごろに送付する予定です。

所得税の確定申告や、市・府民税の申告をする場合に「ご利用ください。」

◎必ず所得の申告を
国民健康保険料は、年度ごとに世帯単位で算出する医療分・支援分・介護分の所得割額、均等割額（加入者数により計算、平等割額（一世帯あたりの金額）の合計額）です。

この所得割額は、前年中の総所得金額から計算しますので、必ず所得の申告をしてください。

所得の申告が遅れた人や年度途中で所得の変更をした人は、その所得の判明した時点で再度保険料をさかのぼって計算することになり、年度途中で保険料

が上がる場合がありますので、ご注意ください。

保険料を滞納すると…
特別な事情がなく保険料を滞納すると次のような措置をとります。

- ①短期被保険者証（3か月更新）の交付
- ②資格証明書の交付
被保険者であることを証明するだけのものなので、医療費はいったん全額自己負担になります。
- ③保険給付の差し止め
保険給付の全額または一部が差し止められます。なお、納めないでいると、差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます。

滞納処分
滞納状況が改善されない場合は、財産調査のうえ差し押さえなどの滞納処分を行います。

ただし、失業や災害など、やむを得ない事情により保険料の納付が困難になった場合は、ご相談ください。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

20歳になったら国民年金

世代と世代の
支え合い。



国内に居住する 20 歳以上 60 歳未満のすべての人は国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めることになります。収入などがなく保険料の支払いが困難な場合は「学生納付特例」（学生のみ）、「若年者納付猶予制度」（30 歳未満）などの保険料免除制度があります。

老後だけじゃない！ 国民年金（基礎年金）3つのメリット
①老後を支えます（老齢基礎年金）
②病气やけがで障がいの状態になったときに支えます（障がい基礎年金）
③加入者が亡くなったとき、子のある配偶者・子を支えます（遺族基礎年金）

世代と世代の支え合いの仲間入り
公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の年金を負担するという「世代と世代の支え合い」が基本です。

20歳のお届けが必要です
20歳の誕生日（誕生日が月の初日の人は誕生日の前月）に、日本年金機構から国民年金加入手続きの書類が郵送で届きます。その書類を同封されている返信用の封筒で送るか、市役所保険年金課の窓口へ提出してください。免除制度を利用したい人も申請が必要です。

また、平成25年度分の学生納付特例は平成26年4月30日を過ぎると申請できなくなります。手続きがまだの人は至急申請し

てください。

問合 保険年金課国民年金係（市役所1階5番窓口）

源泉徴収票が送付されます。
国民年金や厚生年金保険などのうち、老齢を支給事由とする年金（老齢基礎年金・老齢厚生年金・老齢年金・通算老齢年金など）を受けているすべての人に、「平成25年分の年金等の源泉徴収票」が1月末ごろに日本年金機構本部から送付されます。

この「源泉徴収票」には、平成25年中に受けた年金額、源泉徴収された所得税額、特別徴収された介護保険料額などが記載されていますので、所得税の確定申告をする際に添付してください。

紛失や未着、または、2枚以上必要な場合は、堺西年金事務所まで再交付の申請をしてください。その際、年金証書・印鑑・身分証明できるもの（免許証や保険証など）をご持参ください。

なお、障がい年金や遺族年金などは課税対象となっていないため、「公的年金等の源泉徴収

票」は送付されません。

問合 ▽日本年金機構堺西年金事務所（☎072・243・7900）▽ねんきんダイヤル（☎0570・05・1165）

国民年金保険料の納付方法として「2年前納（口座振替）」が始まります！
平成26年4月末の口座振替分から、割引額より大きな2年前納がご利用いただけるようになります。

2年前納（口座振替）のメリット
▽2年間で1万4千円程度の割引
▽2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象に
▽口座振替を利用することにより、納め忘れがない
2年前納は口座振替のみご利用が可能です。お申し込み期限は毎年2月末までです。

問合 日本年金機構堺西年金事務所（☎072・243・7900）

■ 公的年金制度の仕組み（数字は平成 24 年度末）

厚生年金保険 共済 など		
第1号被保険者 農業・自営業者・学生など (1,864万人)	第2号被保険者 サラリーマンや公務員など (3,913万人)	第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者 (960万人)
国民年金（基礎年金）		
6,737万人		

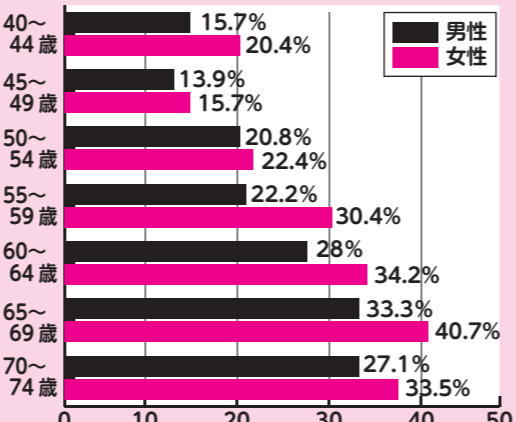
日本の公的年金制度は、図のように2階建て構造になっています。



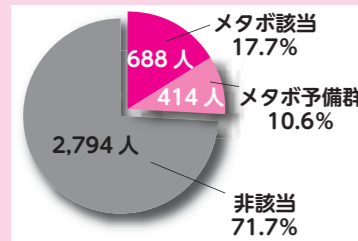
■ 図 1：医療費順に見た疾病（平成 24 年 5 月診療分）

疾病の種類	医療費
①循環器系の疾患（心臓病・脳卒中など）	7,904 万 9,010 円
②新生物（がんなど）	5,304 万 2,280 円
③精神および行動の障がい（統合失調症など）	4,198 万 6,260 円
④筋骨格系および結合組織の疾患（関節症・神経痛など）	4,044 万 8,390 円
⑤腎尿路生殖器官系の疾患（腎臓の疾患・膀胱炎など）	3,397 万 8,700 円
⑥内分泌・栄養および代謝疾患（糖尿病・甲状腺疾患など）	3,033 万 760 円
⑦消化器系の疾患（胃および十二指腸の疾病など）	3,002 万 5,750 円
⑧呼吸器系の疾患（ぜんそく・風邪など）	2,591 万 6,900 円
⑨神経系の疾患（アルツハイマー病など）	1,966 万 110 円
⑩損傷、中毒およびその他の外因の影響（骨折など）	1,687 万 1,150 円
⑪その他	5,030 万 6,240 円
計	4 億 2,161 万 5,550 円

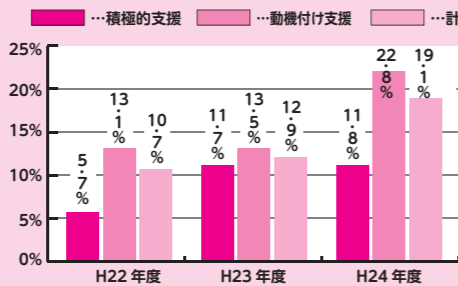
■ 図 2：特定健診 年齢別受診率



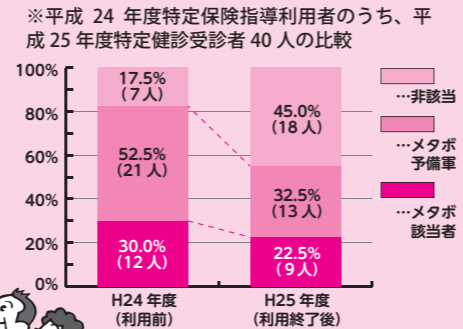
■ 図 3：特定健診受診者のメタボ該当者の割合



■ 図 4：特定保健指導の利用者の割合



■ 図 5：特定保健指導の利用者の変化



特定保健指導では、効果的なウォーキング法や筋トレなどを実践しながら学び、栄養士手作りのお弁当を味わいながら食事を学べます



適度な運動で健康なからだを！

平成 25 年 分 確定申告 のお知らせ



インターネット
からでも確定申告
ができます！

■ 泉大津市の会場はテクスピア大阪 4 階です！

1. 平成 25 年 分 確定申告会場のお知らせ

泉大津税務署の確定申告会場は、南海本線泉大津駅東側のテクスピア大阪 4 階です。当会場では、所得税（譲渡所得を含む）、個人事業者の消費税、贈与税の申告書などの作成および受付を行います。

開設期間 2 月 5 日(火)～3 月 17 日(月) 午前 9 時～午後 5 時
(相談内容によって、申告書の作成などに時間を要するので、午後 4 時までにお越しください)

注意

▷上記の開設期間中、泉大津税務署庁舎内では、「作成済みの申告書等の受付」、「納税」、「納税証明書の発行」および「用紙の交付」のみを行う

▷当会場は、土・日曜日、祝日は開設していません。ただし、2 月 23 日と 3 月 2 日の日曜日に限り開設

▷会場では税金の納付は不可

2 地区相談会場開設のお知らせ

税理士による無料の地区相談会場を次の 2 か所で開設します。時間はいずれも午前 9 時 30 分～11 時 30 分、午後 1

時～3 時です。

▷2 月 4 日(火)～7 日(金)…和泉シティプラザ 3 階レセプションホール（和泉市いぶき野 5－4－7）

▷2 月 13 日(木)、14 日(金)…高石商工会議所 3 階大会議室（高石市綾園 2－6－10）

3. 公的年金などを受給している人の申告手続き

次の①と②の両方に該当する場合は、所得税の確定申告（提出・納税）が不要です。

①公的年金などの収入金額の合計額が 400 万円以下

②公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が 20 万円以下
ただし、①と②の両方に該当する場合でも、所得税の還付を受ける人は、確定申告書の提出が必要です。

4. 確定申告書等作成コーナー（国税庁 HP）のご利用を

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと、税額などが自動計算で確定申告書を作成することができますので、ぜひご利用ください。

5. 還付金の受け取り

還付金の受け取りは口座振り込みをご利用ください。

注意

▷申告者ご本人名義の口座に限り振り込み可能

▷ゆうちょ銀行への振り込みを希望する場合は、貯金総合通帳の記号番号のみを記載

▷インターネット専用銀行では還付金の振り込み不可（特定の銀行を除く）

問合 泉大津税務署（☎33・5601）

本市の国民健康保険にかかる平成 24 年度の医療費は、70 億 2 億 9 千万 9 百 6 万 9 千 5 百 5 円、被保険者一人あたりの医療費は、34 万 2 千 5 百 2 0 円となっています。

本市の国保加入者はどのような病気が多いか、平成 24 年度 5 月診療分の医療費で見ると、特に循環器系の疾病を中心とする

医療費から見た疾病状況

分析！国民健康保険事業

泉大津市の国保加入者の特徴

- ◎脳卒中などの循環器疾患が最も多い
- ◎特定健診・特定保健指導を受け、生活習慣を見直しましょう

生活習慣病が多くなっています（次ページ図 1）。

生活習慣病を予防しましょう

高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、毎日の悪い生活習慣が積み重なって発症するものです。まずは毎日の生活習慣を見直しましょう。

▽食生活の見直し

毎日の食事は健康と密接に結びついています。栄養のバランスのとれた正しい食生活を心がけ、次の点に注意しましょう。

- ①野菜をしっかりと摂りましょう
- ②食事は決まった時間に、ゆっくりよくかんで食べましょう
- ③甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎないようにしましょう
- ④薄味にしましょう
- ⑤食品のエネルギー（カロリー）を知り、選ぶときや食べるときに参考にしましょう

▽適度な運動を心がける

日常生活の中に積極的に運動を取り入れましょう。忙しい毎日の中で、運動時間をつくり出すのが難しい人には、いつでもどこでもできるウォーキングがおすすめです。今までも 1 日 1000 歩（高齢者は 1300 歩）、時間にとするとあと 10 分

多く歩くことを目標に、積極的にウォーキングに取り組んでみましょう。

特定健診の受診率など

生活習慣病の予防を目的とした特定健診について、24 年度の受診率が確定しました。

24 年度の対象者 1 万 2 万 7 千 4 0 人中 3 万 8 千 9 6 人が受診し、受診率は 30・6％でした。

23 年度は 30・2％（対象者 1 万 2 万 7 千 6 8 人中、3 万 8 千 6 0 人）でしたので、0・4％増加しました。

受診者を性別、年齢別で見ると、男性より女性が多く受診しています。また、年齢が若いほど受診率が低くなっています。（次ページ図 2）

特定健診の結果を見ると、メタボおよびメタボ予備群に該当する人の割合は、28・3％（1 万 1 千 2 人）で、3・5 人に 1 人が該当していることになります（次ページ図 3）。

特定保健指導の利用率など

特定健診を受診し、その結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された人に対して行われた特

定保健指導の利用率は、対象者 4 万 5 千人中、87 人が利用し、その利用率は 19・1％でした。昨年度の利用率は 12・9％（対象者 4 万 4 千人中、58 人）でしたので、6・2％増加しました（次ページ図 4）。

24 年度の特定保健指導を終了した人のうち、今年 10 月末までに今年度の特定健診を受診した 40 人の受診結果を見ると、約 3 割の人にメタボ改善の効果がみられました（次ページ図 5）。

特定健診・特定保健指導の目標と実績

特定健診、特定保健指導の受診率、利用率の向上に向け、市国保では 5 年間の目標を設定しています。24 年度の特定健診の目標は 65％でしたが、実績は 30・6％で、大きく目標を下回っています。

また、24 年度の特定保健指導の目標は 45％でしたが、実績は 19・1％で、こちらも目標を下回っています。

平成 24 年度に、第一期特定健診等実施計画の見直しを行い、新たに平成 25 年度から、第二期実施計画を策定しました。今後、受診率・利用率の向

上に向けて、方法・内容を検討していきます。

今後の特定健診実施予定

25 年度の特定健診は 3 月 31 日まで受診できます。

▽対象者

泉大津市国民健康保険に加入している人のうち、40 歳～74 歳の人（75 歳誕生日の前日（昭和 49 年 3 月 31 日生まれ）

▽個別健診（市内指定医療機関）

受診時の持物 ①特定健康診査受診券・質問票（紛失した人は再発行します）、②泉大津市国民健康保険被保険者証（保険証）、③健診料（1000 円）

▽集団健診

2 月に、好評のホテル健診を追加実施します。ぜひ受診ください。

特定保健指導のご利用を

昨年度の特定保健指導の実績を見ると、メタボ改善効果が表れています。特定保健指導の案内通知が届いた人は、ぜひ、無料で利用できる特定保健指導にお申し込みください。プログラム内容などは保険年金課のホームページをご覧ください。

問合 保険年金課（市役所 1 階 5 番窓口）