

40~74歳の 国民健康保険加入の 特定健診を受けましょう！

●40~74歳の人へ

特定健診は、それが加入している保険者によって行われ、対象者には、特定健診の案内が各保険者からあります。市では、国民健康保険（以下、国保）に加入している40歳から74歳の人を対象に、次のような流れで特定健診を実施しています。また、国保では今年度から自己負担額が無料になっていますので、年に1回は特定健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。※保険者は保険証で確認してください。

特定健康診査利用の流れ

①受診券の送付

4月下旬に保険年金課より市国保の対象者に「特定健康診査受診券」（若草色）を送付します。

②特定健診の日程確認

特定健診は保健センターで行う集団健診と、指定医療機関で行う個別健診があります。

集団健診は、ホテル健診など、追加で実施することもあります。また、表1および表2のとおり特定健康診査受診券を使って、国保チドックや人間ドックを受診することも可能です（ただし、いずれか1つのみ）。

③受診日の持ち物

「保険証」と「特定健診受診券」をご持参ください。

■(表1) 特定健康診査の日程・場所 健診は年度内に特定健診、国保チドック（※1）、人間ドックのいずれか一回の受診に限る

対象		日程	申込方法	健診会場
特定健診 集団健診 個別健診	40~74歳 (75歳誕生日前日 ~昭和50年3月 31日生まれ)	6/2(月)、15(日) 10/19(日) (※2)	予約不要。受付時間は午前9時~11時30分	保健センター (宮町2-25)
		受診券到着後~平成27年3月31日	受診前に医療機関にお問い合わせください。 (受診券同封のパンフレット参照)	
		5/29(火)、30(水) 6/18(火)、19(水)	定員100人で要予約。特定健診受診券に同封のチドック案内ちらしを参照してください。（4月下旬送付予定）	保健センター
人間ドック	30~74歳 (受診時現在)	△40~74歳…受診券到着後~平成27年3月31日 △30~39歳…受診券は届きません。受診前に必ず保険年金課窓口に申請してください。	要予約（直接医療機関へ）	人間ドック指定医療機関 (表2)

(※1) 国保チドックとは、特定健診と3つのがん検診（肺・胃・大腸）がセットで受診できる健診です。

(※2) 6/15、10/19は、健康推進課の実施するがん検診（肺・胃・大腸）が保健センターで実施されます。がん検診の受診を希望する場合は、保健センターへの予約（先着順）が必要になります。予約開始日など詳しくは今月号中綴じの「成人保健予定表」をご覧ください。

■(表2) 人間ドック・脳ドック指定医療機関一覧 (料金は税込)

医療機関名	電話番号	所在地	人間ドック	脳ドック	助成額 (上限)
市立病院	32・5622	泉大津市下条町	4万5,360円	4万3,200円	同日実施なし
府中クリニック	40・2154	和泉市肥子町	4万1,040円	5万4,000円	3万4,560円
岸和田徳洲会病院	072・445・9908	岸和田市加守町	4万円	3万5,000円	3万2,000円
ベルクリニック	072・224・1717	堺市堺区戎島町	4万5,360円	実施なし	実施なし
聖教會 OCAT 予防医療センター	0120・728・797	大阪市浪速区湊町	4万3,200円	4万8,600円	3万2,400円
鳳総合健診センター	072・260・5555	堺市西区鳳東町	4万3,200円	4万8,600円	2万7,000円
大手前病院 健康管理センター	06・6941・9620	大阪市中央区大手前	初回5万760円、 2回目~4万8,060円	脳ドック のみ不可	3万8,880円
馬場記念病院	072・265・6006	堺市西区浜寺船尾町	4万3,200円	5万4,000円	2万7,000円

※脳ドックと30~39歳の人間ドックは、受診前に必ず保険年金課へ申請してください。「助成決定通知書」をお渡しします。40~74歳の人間ドックは「特定健康診査受診券」が決定通知書の代わりになります。※「助成決定通知書」か「特定健康診査受診券」を受診時に指定医療機関の窓口に提出し、基本料金から助成額を引いた金額をお支払いください。例▶市立病院で人間ドックを受けた場合の支払額…4万5,360円-3万円=1万5,360円 ▶府中クリニックで人間ドックと脳ドックを同日に受けた場合の支払額…4万1,040円+3万4,560円-3万円=2万5,600円

4月から
無料！

4月から
無料！

4月からの国民年金保険料（定期）は1か月1万5,250円になります。また、まとめて前納するとさらに割引されます。

申請時点の2年1か月前の月分まで申請（学生であった期間に）については、学生納付特例申請ができます。また、納付猶予、学生納付特例のこと

申請できますが、申請が遅ると万の際に障がい年金などを受け取れない場合や失業などの特例免除が受けられない場合があります。

申請した期間の前年所得に基づき審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。また、申請期間に対応する前年所得が未申告のときや、過去分の申告が行えない場合も申請が却下される場合があります。平成24年3月から6月までの免除を希望し、平成23年度（平成22年中の所得）の申告が済んでいない人は、平成26年6月30日までに申告をしてください。

これまで、障がい基礎年金などを受給している人は、国民年金保険料の納付が免除（法定免除）となるため、老齢基礎年金の後払い（追納制度）をご利用いただいていました。4月から6月までの免除を希望する際は保険料を通常納付できる「納付申出制度」が始まりました。納付申出により、便利でお得な3つの制度を利用できます。

これまで、障がい基礎年金などを受給している人は、国民年金保険料の納付が免除（法定免除）となるため、老齢基礎年金の後払い（追納制度）をご利用いただいていました。4月から6月までの免除を希望する際は保険料を通常納付できる「納付申出制度」が始まりました。納付申出により、便利でお得な3つの制度を利用できます。

16

国民年金からのお知らせ



○4月からの保険料が確定

○保険料免除の申請ができる期間が拡大

○免除されている期間の保険料は後払い可能

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある人へ
保険料の免除申請ができる対象
期間が拡大されました

国民年金は、所得が少ないと
きや失業などにより保険料を納
付することができる場合、保
険料の免除（※）が受けられる
期間は、申請の直前の7月（学
生納付特例は直前の4月）まで
の1年以内でした。4月からは、
は、2年1か月前までです。

以前にあった災害・失業も対象
ですが、過去分の審査対象期間
は、2年1か月前までです。
以前にあった災害・失業も対象
ですが、過去分の審査対象期間
は、2年1か月前までです。
以前にあった災害・失業も対象
ですが、過去分の審査対象期間
は、2年1か月前までです。

機関の証明の写し（雇用保険受
給資格者証・離職票など）、学
生納付特例申請の場合は、学生
持つて保険年金課へ
免除が承認された期間は、保
険料を全額納付したときと比べ
て、将来受ける老齢基礎年金の
受給額が少なくなります。
そこで、10年以内であれば、

■平成26年度の国民年金保険料

保険料（定期）	1万5,250円
付加保険料に加入した場合	1万5,650円
4分の1免除	1万1,440円
半額免除	7,630円
4分の3免除	3,810円

※国民年金保険料は、国民年金法により、保険料が毎年改定されることになっています。

災害・失業などを理由とした
免除（特例免除）は、「これまで、
申請時点の年度または前年度に
災害・失業などの理由があるこ
とが条件となっていました。

4月からは、災害・失業などが
の前月から災害・失業などが
あつた年の翌々年6月までの期
間、特例免除の申請ができるよ
うになりました。4月からは、
は、法定免除の期間であつても、
申告をしてください。

16

連載 市民活動の輪

Vol.8 「自主防災ねっとあさひ」 「旭町はひとつの家族」!

災害時に備え、全世帯の安否確認活動を実施

最近起こるかも知れない「南海トラフの巨大地震」などの大災害に備えて、旭町自治会では「自主防災ねっとあさひ」を平成8年度に立ち上げ、年間を通じてさまざまな防災活動に取り組んでいます。

その一例として「旭町はひとつの家族」をモットーに町内の全世帯の安否確認キャンペーン訪問活動を行っています。近隣の状況に一番精通している班長を訓練リーダーに指名し、自治会役員、防災委員、福祉委員、民生委員、老人会、子供会リーダー、青年団で構成されたメンバーとともに、全会員宅を訪問する活動です。例年土曜日の午後8時ごろの訪問活動でしたが、在宅率は80%前後もあり、家族構成などの最新情報を得ることができました。



この活動を通じて、ご近所同士の声のかけ合いなど、日ごろのコミュニケーションが大切だと痛感させられました。

また、若い世代が多い新しい住宅街からも多数の人たちに参加いただけたので、今後起こりうる大災害の復興にも活躍していただけるものと確信を持てました。

今年度は、負傷者あるいは自力で避難できない人、倒壊家屋などを設定し、消火器、担架、車椅子なども使用する「模擬訓練」を行う予定です。模擬訓練は参加者に事前に知らせない予定なので、より実際の災害に近い状況での訓練ができると考えています。

こうした防災活動を通じて近所同士の親睦、世代間相互交流の促進および自治会活動に対する理解と認識が深まっているのがありがたいことです。

Vol.9 「泉大津日本語教室」

市内の外国人に日本語を教えています

最近、日本在住の外国人が増加していますが、泉大津市内にも、日本語が十分わからず日常生活に不便を感じている人たちがいらっしゃると思います。

そんな人たちのために、「泉大津日本語教室」では、平成7年からボランティア活動として、日本語を教える活動を行っています。一人ひとりの日本語能力に合わせて、読み・書き・会話などを丁寧に教えています。年齢や国籍は問いません。日本語を学びたい人はぜひご連絡ください。

日本語を教えるスタッフ募集!

日本語を教えるボランティアスタッフも募集してい



ます。特別な資格や知識は必要ありません。「手伝いたい!」というお気持ちがあれば十分です。私たちと活動してみませんか?まずはお気軽にお電話ください。

日時 毎月第2・第4

日曜日 午後1時30分~3時(祝日は休み)

活動場所 勤労青少年ホーム

問合 企画調整課(☎33-9402)

Vol.10 「喫茶 ちょっと・ひととき」

ほっとくつろげるほのぼの空間

土日の午前中、ぜひお越しください

「喫茶 ちょっと・ひととき」は、毎週土・日曜日の午前中、北豊中2丁目自治会館で開いている「喫茶店」です。自治会館で喫茶店を開けば、若い人から高齢者、お子さんにも自治会館を利用してもらえるのではないか。また、地域の人同士で親睦を深め、コミュニケーションできる場になればと、平成25年にオープンしました。

オープンに当たっては、出資金10万円ができるのか、資金はどこから出るのか、欠損を出した場合誰が責任を取るのか、自治会長が変わっても続けられるのか…など、自治会内でいろいろな意見が出ました。その後も話し合いを重ね、なんとか平成25年9月7日のプレオープンにこぎつけました。この日は関係者を無料招待しました。

そして同年9月21日、いよいよ本格的にオープン。最初は注文を間違えて受けたり、作り方のミスをしたり、お客様にずいぶん叱られました。また、コーヒー



を早く出しすぎてご指導を受けることもありました。

当初は町内の人一人に20人ほど来てくれる程度でしたが、今では一日平均40人近くになってきました。口コミで他町の人も増えてきました。私たちスタッフ全員も楽しく、喜んでボランティア喫茶をやっています。

オープンから欠かさず来る人も多く、1人でコーヒーを飲みに来ても、ここに来ればたくさんの人と話ができます。スタッフの心こもったおもてなしがあり、ご近所同士が和気あいあいとした雰囲気でふれあえるほのぼのした喫茶店です。ぜひ、一度お越しください。

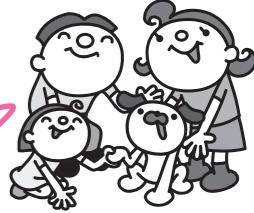
開店日時 毎週土・日曜日の午前9時~正午(ラストオーダー 午前11時30分)

場所 北豊中2丁目自治会館

泉大津でがんばる市民団体を紹介します。

どうぶつといっしょに暮らすために。

守ってほしい
4つのこと。



犬や猫などのペットは、飼い主にとっては家族同然。でも、マナーを守らなければ周囲に迷惑をかけてしまいます。また、日本の生態系をおびやかす外来生物の飼養にも注意が必要です。どうぶつたちと同じ環境で、私たちが快適に暮らしていくために心がけておきたいことをまとめました。

外来生物 飼う前によく考えよう!

最近、外来生物(本来その地域で生息していない生物)が多く繁殖して生態系に大きな悪影響をおぼすなど、さまざまな問題となっています。

外来生物の多くは、人間のペットとして飼育されてきましたが、最後まで責任をもつて飼育しなかった一部の飼い主が発端で繁殖して現在に至っています。外来生物の多くは本来野生動物であり、犬や猫のように人間になつくことはありません。また、アライグマなど一部の外来生物や動物などを飼育する前に、よく考えてから飼育し、適正に管理するようにしましょう。

アライグマなどを見かけたときの注意

①むやみに驚かせたり、触ったたりしません
②工夫をあげない
③曰くから、外来生物や野生動物などが住みにくく環境づつ

野良猫によるふん・尿の苦情や鳴き声の相談が増えています。野良猫は、一部の飼い主が無責任な飼育を行ったり、捨てたことが発端です。

野良猫へエサをやることにやつて繁殖を促進させるだけでなく、付近に粪・尿が放置され、また残飯にカラスや虫なども集まつて不衛生になります。飼い猫は、飼育環境を整えることで室内で飼えるので、放し飼いにしている人は、飼育方法を今一度見直してください。

犬のふん・尿の放置に関する苦情や相談が増えています。愛犬もあなたの家族です。知らないうちに他人に迷惑をかけていませんか。快適に愛犬と暮らすために愛情と責任をもつて飼いましょう。

犬のふん・尿の放置に関する苦情や相談が増えています。愛犬もあなたの家族です。知らないうちに他人に迷惑をかけていませんか。快適に愛犬と暮らすために愛情と責任をもつて飼いましょう。

生後91日以上経過した犬を飼うときは、狂犬病予防法に基づき、30日以内に飼犬登録が必要です(一生涯に1回の登録)。また、毎年1回狂犬病予防接種を受けさせ、飼い犬に鑑札および狂犬病予防注射済票を装着することが飼い主の義務です。

なお、飼い犬を散歩させると歩きはリードをつけて犬を制御できます。また、首輪などはきつて締め、リードを適切な長さに保ち、歩行者などに不安を与えないようになります。

①放し飼いをやめ室内で飼育する(交通事故やノミ・ダニなどによる皮膚炎などの病気、迷子などを防げます)

②ふたが付いたボリ容器に入れて出すごみ散乱防止ネット

③食品のムダや食べ残しを少なくし生ごみを減らす

④ごみ袋から生ごみが見えない

窓口 環境課(市役所2階21番)

くりを心がける(雑草などは定期的に刈り取り、残飯なども食い荒らさないように工夫する)

③近隣でふん・尿をさせないように、トイレのしつけをする

④繁殖を希望しない場合は、避妊・去勢手術を受ける

③最後まで責任をもつて飼う

④繁殖を希望しない場合は、避妊・去勢手術を受ける

②首輪に名札などをつけ、飼い主がわかるようにする

②公園など公共の場所では決して放さないようにする

③最後まで責任をもつて飼う

④繁殖を希望しない場合は、避妊・去勢手術を受ける

②首輪に名札などをつけ、飼い主がわかるようにする