

収入の大幅な減少などにより、市税や保険料の支払いが困難な方は、減免や支払いの猶予を受けられる場合があります。ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

65歳以上の方などに インフルエンザ予防接種

期間 1月31日まで
場所 市の契約医療機関
¥ 1,500円(1人1回)
対象 ①65歳以上の方 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が免疫機能に、身体障害者手帳1級程度の障害がある方
▶自己負担金の免除
対象者のうち、次の方は自己負担金が免除されます。
①令和3年度市民税非課税世帯
②生活保護世帯
③中国残留邦人等支援給付世帯
④堺市の公害健康被害補償の対象者
申込 いずれも接種する契約医療機関で上記の要件を証明できるものを提示。①を証明できるものを持っていない方は、本人確認ができるものを持参のうえ、**問**への事前申請で無料受診券を発行します。必ず接種前に申請してください。

問 保健センター
(☎FAX区版1ページ)

げんきあっぷ教室



内容 介護予防のため、運動指導員による筋力トレーニングなど
日程 1～3月
場所 市内の老人福祉センター
対象 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方
申込 直接か電話、FAXで住所、氏名、電話・FAX番号、年齢を、堺・中・西・美原老人福祉センターは12月1～7日、東・南・北老人福祉センターは12月8～14日に長寿支援課へ **抽選** 各10人

問 同課
(☎228-8347 FAX228-8918)

被爆者二世に健康管理表を配布

対象 市内在住の原爆被爆者二世
ご希望の方は各保健センターか保健医療課へ

問 保健医療課
(☎228-7582 FAX222-1406)

健康メモ

その症状、膀胱炎かも？

おしっこをした後のキューとした痛み、またすぐに行きたくなる、すつきりしない、などの症状は膀胱(ぼうこう)炎の可能性があります。

膀胱炎は、細菌が尿道から膀胱に侵入することが原因でなりますが、寒さや夏のエアコンによる下半身の冷え、疲れや寝不足、更に水分をあまり摂らなかつたり、おしっこを長時間我慢したりすることでかかりやすくなります。また女性は尿道が短く男性よりかかりやすい傾向があります。



症状が軽い場合は、水分をたくさん飲んで何度もおしっこを出すと良くなる場合がありますが、薬(細菌を退治する抗生物質)を飲んで治療する方が早く治ります。

基本的に発熱はありませんが、熱が出る場合は細菌が腎臓まで逆流して腎盂(う)腎炎(男性は前立腺炎も)になっていることもありますので注意を要します。また薬を飲んでも良くならない場合や、しばしば膀胱炎を繰り返す場合は、ほかに病気が潜んでいることがあります。

尿検査と問診で診断・治療ができますので、不快なまま過ごすことなく恥ずかしがらずにお近くの泌尿器科を受診し、早く治療しましょう。
堺市医師会

福祉

老人介護者(家族)の会 援助ボランティアを募集

会員である介護者(家族)への訪問や電話相談・研修会などとおして、介護者の悩みや思いに寄り添います。

問 同会事務局(堺市社会福祉協議会内) ☎232-5420 FAX221-7409

要約筆記者の登録試験

日時 2月20日(日)13～15時30分
場所 健康福祉プラザ(堺区旭ヶ丘中町4丁3-1)
対象 病院や公的機関などで個人への要約筆記や講演会などの要約筆記が可能な、市が実施する要約筆記者養成課程などを修了した方
¥ 5,500円(手書き)、5,800円(パソコン)、8,400円(両方)
要申込 12月16日(必着)まで詳しくは区役所地域福祉課、障害施策推進課にある申請書か市HP参照

問 同プラザ視覚・聴覚障害者センター
(☎275-5024 FAX243-2222)

精神保健福祉セミナー

こころの3密～ゆっくり1歩ずつ～

精神障害への理解を深めるため実施します。
日程 12月6日から
▷当事者の作品集を保健センターなどに配架
▷当事者・家族・支援者が出演する動画を公開
詳しくは市HP参照

問 精神保健課
(☎228-7062 FAX228-7943)

保険

高額療養費(外来年間合算分)の申請を忘れずに

対象 後期高齢者医療制度と国民健康保険の被保険者のうち、次の全てに該当する方
■後期高齢者医療制度
▷令和3年7月31日時点で自己負担割合が1割
▷令和2年8月1日～令和3年7月31日のうち、自己負担割合が1割の月における自己負担額(外来)の合計が14万4,000円を超過
■国民健康保険
▷令和3年7月31日時点で自己負担割合が2割
▷令和2年8月1日～令和3年7月31日のうち、自己負担割合が2割の月における自己負担額(外来)の合計が14万4,000円を超過

問 区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料 納期限のご案内

▷国民健康保険料第7期=12月27日
▷後期高齢者医療保険料普通徴収第6期=1月4日
(口座振替は12月28日)
口座振替の場合は、預貯金残高をご確認ください。

問 区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

柔道整復・はり・きゅう・あん摩など 医療費適正化のため確認にご協力を

国民健康保険・後期高齢者医療制度を使って施術を受けた方に、委託業者から施術内容確認の照会文書を送付したり、担当者が電話で問い合わせをしたりすることがあります。医療費適正化のためご理解とご協力をお願いします。

問 国民健康保険は国民健康保険課
(☎228-7522 FAX222-1452)
後期高齢者医療制度は大阪府後期高齢者医療広域連合給付課
(☎06-4790-2031)

税金

固定資産税・都市計画税の 基準日は1月1日です

詳しくは市HP(QRコード)参照



問 固定資産税課
(☎FAX区版1ページ)

固定資産税・都市計画税第3期分の納期限は12月27日です

納付方法については納付書か市HP(QRコード)参照



納メ～る

問 納税課(☎FAX区版1ページ)か
税務運営課 収納係
(☎228-3957 FAX228-7618)