



健康メモ
緑内障について
川田眼科 川田 勝康

堺市医師会ホームページ

他にもさまざまな情報が
見られます。



緑内障は、見える範囲(視野)が少しずつ狭くなっていく病気です。初期には視力が保たれていることが多く、自覚症状に乏しいため、気づかないまま進行することがあります。進行すると、見えにくい部分が現れたり、目がかすんだりするようになります。一度失われた視野は元に戻らず、放置すると失明に至ることもあります。

緑内障の大きな要因の一つが眼圧です。目の中を流れる「房水」の流れが悪くなると眼圧が上がり視神経が障害されて視野が狭くなっていきます。ただし、日本人には、眼圧が正常範囲でも進行する「正常眼圧緑内障」が多くみられます。

検査には、眼圧測定や視野検査、網膜や視神経の状態を調べるOCT検査などがあります。治療は点眼薬が中心で、必要に応じてレーザー治療や手術を行います。緑内障は、早期発見・早期治療が大切です。40歳を過ぎたら、定期的に眼科を受診しましょう。

福祉

障害のある方のための交流会

テーマこれから楽しくいきいきと堺で暮らしていくための話し合いをしましょう

対象市内在住の18歳以上で、身体・知的・精神(発達含む)の障害や難病のある方

日時10月14日(水)14～16時

場所ビッグ・アイ(泉ヶ丘駅前)

要申込9月1日から電話かFAX、郵送(〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1)、メール(QRコード)で、氏名・住所・連絡先・障害の種別・参加時に必要な配慮事項などを**問**へ。
先着順

詳しくは市**HP**参照



問 障害施策推進課
(☎228-7818 FAX228-8918)

堺老人福祉センター

10月～令和9年3月の講座受講者募集

対象市内在住の60歳以上の方(申込時点)

講座いずれも全20回

手芸	月曜日午後	茶道	火曜日午前
華道	火曜日午後	踊り	水曜日午後

有料材料費。踊りは無料

要申込9月10日までに、直接か往復はがきで住所、氏名(振り仮名)、電話番号、希望講座名を、堺老人福祉センター(〒590-0822 堺市堺区協和町3丁128-4)へ

※茶道のみ抽選。結果は9月18日までに電話かはがきで通知します。

問 同センター
(☎244-7155 FAX243-4078)

65歳からの明日をつくる 堺サンドイッチキャンパス

秋の連続プログラム受講生募集

懐かしの曲で踊ろう！はじめてのディスコダンス	サンスクエア堺 (堺市駅前)
憧れのボイストレーニング	フェニーチェ堺 (堺区翁橋町2丁1-1)
おもてなし上手になろう！男・本気の紅茶教室	東文化会館 (北野田駅直結)
脳トレ＆コミュニケーションを楽しもう！ボードゲーム入門	西図書館 (西区鳳南町4丁444-1)
地域をつなぐコーヒー教室	焙煎工房 mikiya coffee (北区百舌鳥梅北町2丁102-1)

対象市内在住の65歳以上の方
有料**要申込**10月20日まで

65歳以上が主役～秋のフェスタ～
新しいことを始めてみたい・地域で仲間を見つけたい方におすすめのイベントです。

対象市内在住の65歳以上の方とその家族

日時10月8日(木)10時30分～16時

場所フェニーチェ堺(堺区翁橋町2丁1-1)

内容▷はじめてのディスコダンス
▷オペラ&ボイストレーニング体験
▷紅茶&スコーンのペアリング体験
▷脳トレボードゲーム ▷コーヒーふるまい ▷はじめてのハンドケア体験 ▷対話型美術鑑賞

要申込一部。10月2日まで

申し込みや日程など

詳しくは市**HP**
(QRコード)参照



問 堺サンドイッチキャンパス事務局
(ウェルビーイング阪急阪神内)
☎06-6676-8010
FAX06-6676-8005)

介護予防のためのげんきあっぷ教室

運動指導員による筋力トレーニングなどを行います。

対象市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

日程11月～令和9年1月(全10回)

場所各区老人福祉センターなど

要申込下表の電話へ

区	受付日	申込先	電話
堺・東	9/7～11	みんなのウェルネット	070-6503-7886
中		アクティブ	090-3037-2016
南		セントラルスポーツ	090-8924-6114
西	9/14～18	みんなのウェルネット	070-6503-7886
北		セントラルスポーツ	090-8924-6114
美原		アクティブ	090-3037-2016

詳しくは市**HP**
(QRコード)参照



問 長寿支援課
(☎228-8347 FAX228-8918)

保険・年金

後期高齢者医療制度 納付方法 口座振替に変更できます

対象保険料の未納がない特別徴収の方

要申請変更は申請を受け付けた月から約3カ月かかります。
手続きなど詳しくは**問**へ

問 各区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

高額療養費の自己負担限度額変更

法律の改正により、令和8年8月診療分からの高額療養費の自己負担限度額が変更になりました。

詳しくは市**HP**(QRコード)参照



国民健康保険



後期高齢者医療制度

問 各区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)



年金生活者支援給付金 請求書が届いた方へ

対象①②いずれかに該当する方

①老齢基礎年金を受給する65歳以上で次の全てに該当する

▷同一世帯全員が市・府民税非課税

▷前年の年金収入とその他の所得の

合計金額が下表の範囲内

昭和31年4月1日以前生まれ	90万6,700円(10月以降92万4,100円)以下
昭和31年4月2日以後生まれ	90万9,000円(10月以降92万6,500円)以下

②障害基礎年金か遺族基礎年金を受給し、前年所得額が479万4,000円(10月以降491万8,000円)以下(扶養親族がいらない場合)

要請求9月30日までに日本年金機構から届く請求書を提出

※給付金を受給中の方は手続き不要

詳しくは日本年金機構

HP(QRコード)参照



問 堺東年金事務所(☎238-5101)か
各区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

税金

eLTAXのシステム更改に伴い 手続きのサービスを停止

期間9月19日0時～9月24日8時30分

利用できない手続き

▷PCdeskや税務ソフトを使った地方税の申告や申請、納付

▷地方税お支払サイトやスマホ決済アプリを使った納付 など

詳しくはeLTAX**HP**

(QRコード)参照



問 税制課
(☎228-6994 FAX340-2559)

災害や病気などで 納税が困難な時は早めにご相談を

納税者が自然災害による被害を受けた場合や、自身や家族が病気やけがで多額の出費をした場合など、特別な事情で市税の納付が困難な時は、納付時期の延長や分割納付など納税猶予の制度があります(最長1年間)。

相談は**問**へ

問 納税課
(☎FAX区版1ページ)