

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者の方が出産する際、届け出ることによって産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。

この制度で免除された保険料は「免除された期間も保険料を納付した」として老齢基礎年金の受給額に反映されます。

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間

※多胎妊娠の場合は、出産予定日から最大6か月間の保険料が免除

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産のこと（死産、流産、早産された方を含む）

対象 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

届出時期 出産予定日の6か月前から

ら届出可能

持ち物

▼出産前に届け出る場合…母子健康手帳など

▼出産後に届け出る場合…不要

▼出産後に被保険者と子が別世帯として届け出る場合…出生証明書

（出産日および親子関係を明らかにする書類）など

※届書は、市役所に設置しています。

届出・問合先 市民課 ☎(275) 6241



健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	2/17	-	対象は2020年10月生まれ。
1歳7か月児健診	2/16	-	対象は2019年7月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	3/3	-	対象は2018年9月生まれ。虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。
3歳6か月児健診	2/19	-	対象は2017年8月生まれ。朝一番の尿を採ってお持ちください。
離乳食講習会	①3/2 ②3/5	①13:00～14:00 ②10:30～11:30	対象は4～6か月児の保護者（要予約） 場所：①総合保健センター、②市役所（別館3階） 申込：地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160
あれこれ相談	随時	—	妊娠～子育てに関する相談（電話相談可）
健康づくり教室（説明会）	2/17	開催 16:00～17:00	【月2回コース】場所：中央公民館、申込：スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161
	随時	—	【週1回コース】場所・申込：スポラたかいし ☎(267) 1223・カモンたかいし ☎(263) 2622
プレパパママのためのマタニティクラス（パパ・ママ学級）	2/16	受付 10:00～	妊娠中の栄養についてのお話・育児体験（赤ちゃんの抱き方・オムツの替え方など） 場所：市役所（別館3階） 申込：前日までに地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160へ
市民健康相談	随時	—	生活習慣病、食生活などに関する相談、禁煙サポート、その他健康に関する相談。
ささえあいの集い	2/9・16、3/2	開催 14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更になる場合があります。

和泉保健所より

☎0725 (41) 1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分

●肝炎ウイルス検査（府HPをご覧ください）
（<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kanentaisaku/>）

●HIV・クラミジア・梅毒について
①検査：第2・第4水曜日の9:30～11:00
②相談：平日の9:00～17:00

●骨髄バンクドナー登録申込窓口

（電話・和泉保健所web予約制）

●こころの健康相談（電話予約制）

こころの病気、依存症関連、ひきこもり等についての相談。

休日診療

☎(265) 5171

市立診療センター内

診療時間 日曜・祝日の
午前9時30分～午後0時30分、
午後1時30分～4時30分
受付時間 午前9時～午後4時
※午前診療の受付は正午まで
診療科目 内科・小児科