

新病院建築工事

内装・設備工事にも着手

躯体工事が完了した1階・2階部分では、内装工事や設備工事が進められています。

現在、躯体工事は最上階の5階部分まで完了し、これからは仕上げ工事や設備工事が中心となります。

引き続き大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。(病院建設課)



1階の外來待合(写真上)と診察室(写真下)の入口における間仕切り壁や、天井内の設備機器の様子です。



3階の病室部分です。内装工事前はコンクリートの柱と梁だけの広々とした空間です。今後、内装工事が進むと一つの病室の姿が現れてきます。

<外来からのお知らせ>

9月1日から外科医師が着任します。

(外科)
岩崎 純治 医師

夏バテしていませんか?



湿度が高く蒸し暑い日本の夏。そろそろ疲れが出てくる時期です。夏の疲れによる不調には、次のような症状があります。

- ・疲労感
- ・倦怠感
- ・立ちくらみ
- ・めまい
- ・無気力感
- ・集中力低下
- ・イライラ感
- ・体のむくみ
- ・胃腸障害 など

また、夏が苦手な人や胃腸の弱い人、虚弱体質の人や神経質で環境の変化に順応しにくい人などは、夏バテしやすく夏の疲れも人一倍感じやすいのです。

<夏バテ対策>

起床、食事、睡眠を規則的に

夏の暑い時期にかかわらず、規則的な生活を心がけるのは健康を保つ上で重要なことです。しかし、仕事などでどうしても不規則になりがちで、熱帯夜が続くと睡眠不足にも陥り、疲れもなかなか抜けません。このような時は、就寝前にぬるめのお風呂に浸かったり、アロマオイルなどでリラックスと快眠に工夫しましょう。また寝具も吸湿性・通気性のよいものは快眠の手助けをしてくれます。

アルコール類は水分補給にならない

飲み物は、ミネラルを含んだ麦茶やスポーツドリンクがいいでしょう。甘いジュースや冷たい飲み物の摂りすぎは胃腸に負担をかけますので控えましょう。また、ビールなどのアルコール類は利尿作用が強く脱水状態に陥りやすいので、水分補給には適していません。

秋が近づき気温も下がってきますが、季節の変わり目にも対応できる体づくりを心がけながら過ごしましょう。

1日3リットルの水分補給を

夏バテ防止の対策に、水分補給は欠かせません。夏の暑い時期には1日3リットルの水分が必要といわれています。1リットルは食事から摂取することができますが、残りの2リットルは、お茶など飲み物とする必要があります。のどに渴きを覚えたときには、すでに水分不足になっていますのでコップ1杯程度の水分を、こまめにとるようにしましょう。

バランスの良い食事を心がけましょう

暑い季節の食事は、どうしてもサッパリとした冷たい麺類などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですが、それだけを食べていてもエネルギーには変わりません。エネルギーに変える働きをする栄養素も一緒にとらないと夏バテの原因となりますので、バランスのよい食事に心がけましょう。

国保年金あらかると

国民年金保険料がクレジットカードで納付できます



国民年金保険料を納めやすくなるために、平成20年3月分からクレジットカードによる支払いができるようになりました。
ご希望の場合は「国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書」を高島市役所・各支所、年金事務所のいずれかへ提出してください。お支払いいただける保険料は「定額保険料」および「付加保険料込みの定額保険料」です。

過去の未払い分および保険料の一部を免除されている場合はご利用いただけません。また、クレジットカードでの毎月払い(毎月の保険料を当月末に立替)には割引はありません。一年前納および半年前納の割引額は、現金で納付する場合と同様です。
詳しくは、高島市役所・各支所、年金事務所へお尋ねください。

一日年金相談所

日時 9月22日(木) 10時~16時
場所 今津支所
申込方法 予約専用電話でお申し込みください。

【電話】大津年金事務所
☎077-521-1489
平日8時30分~17時

※この電話では予約以外のご用件はお受け出来ません。
※予約受付は、定員になり次第、締め切りとなります。



ご利用ください『街角の年金相談センター大津』

大津駅前徒歩2分
待ち時間も少なく相談していただけます。
相談は無料です。

街角の年金相談センター大津
大津市梅林1-3-10 滋賀ビル8階
☎077(521)1165
〈相談時間〉8時30分~17時15分
(休:土・日・祝日)

お越しいただくときは、年金手帳または年金証書をご持参ください。また、代理の方がお越しいただくときは、委任状をご持参ください。

※日本年金機構の委託を受けて、全国社会保険労務士会連合会が運営しています。
※駐車場がありませんので、JR等の公共交通機関をご利用ください。

- 〈業務内容〉
- ・年金制度に関する相談
 - ・国民年金・厚生年金保険の加入記録、年金請求等に関する相談および年金請求書の受付
 - ・国民年金・厚生年金保険の年金加入期間確認請求書の受付
 - ・国民年金・厚生年金保険の受給者の諸変更手続きに関する相談および届出書等の受付
 - ・国民年金・厚生年金保険の年金証書の内容等裁定および年金支払額等に関する相談
 - ・国民年金・厚生年金保険の受給者の扶養親族等申告書、源泉徴収票等に関する相談
 - ・国民年金・厚生年金保険の老齢年金等の年金見込み額に関する相談
 - ・「ねんきん特別便」、「ねんきん定期便」および「年金加入記録のお知らせ」の記載内容に関する相談
 - ・国民年金の加入届、免除申請書、国民年金保険料納付書の発行手続きの受付

国民年金課 ☎(25)8137