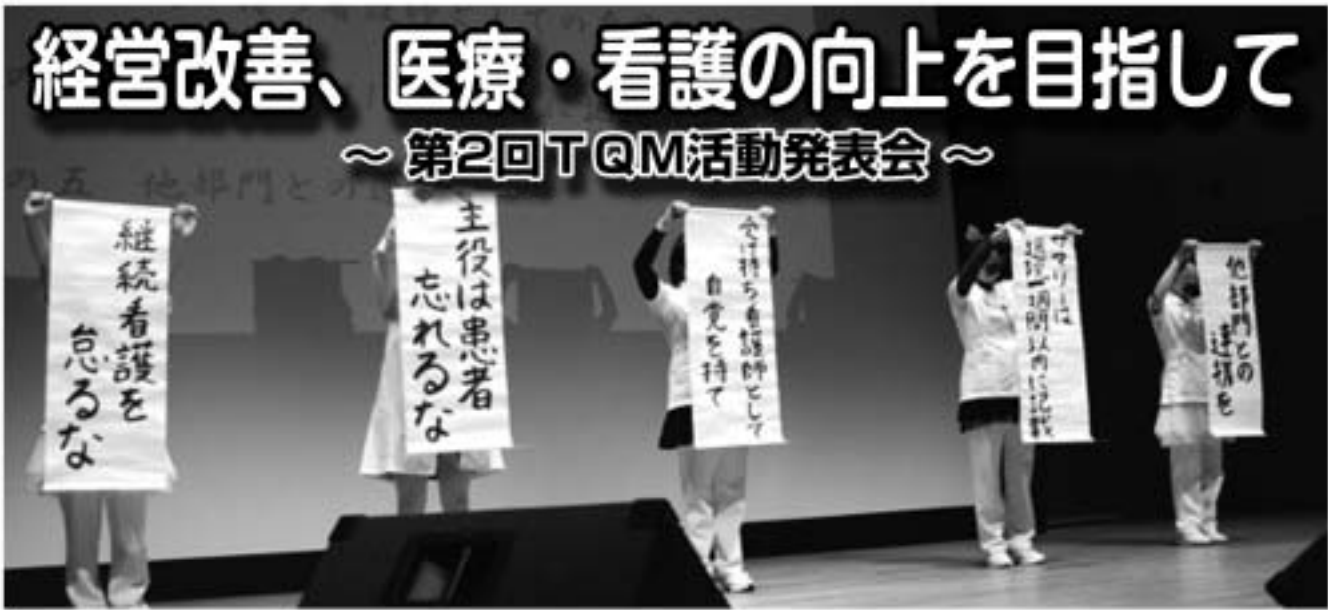




1月16日（土）にガリバーホールで公立高島総合病院第2回TQM活動発表会が行われました。

高島病院では、TQM（総合品質経営）活動として、より地域の皆さんに利用しやすい病院となるように各部署同士が連携をし、経営改善、医療・看護の向上を目指し、テーマを決めて経営改善や外来に受診された患者さんが院内で迷わないように改善したりと、様々な活動をしています。

発表会には市民の皆さんも足を運んで頂きありがとうございました。

今後も高島市の地域医療の中核病院として、また新病院建設に向け取り組んでいきたいと思ひます。

禁煙外来が始まり 1 年が経ちました！



禁煙外来が開設されて今年の1月で1年が経ちました。毎週金曜日の16時からという特殊な外来ですが、この1年で36歳から80歳の方約30人が受診されました。3か月間継続で受診することは大変ですが、ご自身の健康のため努力されています。

“タバコの値段が上がるの?!” “百害あって一利なし”
2010年は病院でタバコをやめてみませんか？

●禁煙外来（呼吸器）

▼毎週金曜日 16時から
予約が必要です。☎(36)0220（代表）
電話相談や受付窓口、内科外来でも気軽に
ご相談ください。



▲卒煙証書

国保

国民健康保険証の切り替えは 毎年4月1日

新しい保険証（カード）を3月末に世帯主へ郵送します。紛失などに注意し、大切に保管してください。また、70歳から74歳までの方に交付されている高齢受給者証（負担割合が1割の方のみ）も3月末に郵送します。

古い保険証は、4月以降、各自で廃棄していただくか、各支所窓口または市役所保険年金課へご返却ください。

★有効期限をご確認ください

国民健康保険の有効期限は平成23年3月31日です。ただし、次の方は有効期限が年度途中となっていますのでご確認ください。

新しい保険証はどちらの場合も郵送しますので、手続きは不要です。

- (1) マル退の保険証をお持ちの方で65歳になれる方
有効期限は65歳の誕生月の月末までとなります。マル退（退職者医療制度）は65歳未満の方を対象としているためです。
- (2) 75歳になれる方
有効期限は75歳の誕生日の前日までとなります。75歳からは後期高齢者医療制度に変わります。

★手続き・届出お忘れなく

マル学の継続手続きお忘れなく

遠隔地用の保険証（マル学）をお持ちで、4月1日以降も引き続き希望される方は、新しい保険証がお手元に届いてから各支所窓口または市役所保険年金課で手続きをお願いします。

【手続きに必要なもの】

- (1) 新しい保険証
(2) 有効期限または発行年月日が平成22年4月1日以降の学生証、在学証明書等
(3) 印鑑（認印）
※マル学…住民票が高島市にない学生の方に交付している保険証

国保の資格喪失届

社会保険に加入し、国保の資格喪失届をしていない方は、直ちに各支所窓口または市役所保険年金課で資格喪失手続きをお願いします。

【手続きに必要なもの】

- (1) 現在お持ちの国保の保険証
(2) 新しく加入された社会保険等の保険証
(3) 印鑑（認印）

☎保険年金課 ☎(25)8137

年金

こんなときにはこんな手続きを！

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。

次のいずれかに該当するときは、市役所保険年金課、最寄りの支所または大津年金事務所での手続きが必要です。

届出を忘れて保険料を納めていないと、将来に受給する年金額が少なくなり、年金そのものが受給できない場合がありますので、ご注意ください。

○20歳になったとき（誕生日の前日）

…会社員（厚生年金の加入者）、公務員（共済年金の加入者）の方を除きます。

○会社等を退職したとき

…被扶養配偶者がいる場合は、配偶者の方の届出も必要です。

○第2号被保険者の被扶養配偶者でなくなったとき

…収入が増えたとき、離婚したとき等

○住所、氏名が変更になったとき

国民年金被保険者の種別

第1号被保険者…自営業者・学生等、日本国内に住む20歳以上60歳未満の方

第2号被保険者…厚生年金保険・共済年金に加入している方で原則65歳未満の方

第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の方

ご存知ですか？ 短期在留 外国人の脱退一時金制度！

日本国籍を有しない方が、国民年金または厚生年金に加入し、年金の受給権を得ないまま帰国した場合、帰国後2年以内に『脱退一時金』を請求することができます。

国民年金の脱退一時金を受け取るためには、第1号被保険者として保険料を納めた月数が6か月以上必要です。

また、厚生年金の脱退一時金を受け取るためには、厚生年金の保険料を納めた月数が6か月以上必要です。

なお、脱退一時金の額は、納めた保険料の月数および保険料額により異なります。

お問い合わせは、大津年金事務所（☎077-521-1184）まで。

「ゆカード」を お渡ししています

滋賀県国民健康保険団体連合会では、温泉等を利用した健康づくり事業を実施しています。滋賀県内の温泉等協力施設で「ゆカード」を提示いただくと、優待サービスを受けることができます。

この「ゆカード」は、保険年金課または各支所でお渡ししています。また、カードにはスタンプ欄がありますが、スタンプがいっぱいになりましたら、保険年金課または各支所へお持ちいただき、新しいカードをお受け取りください。 ☎保険年金課 ☎(25)8137