

糖尿病教室、心臓病教室を開催しています

高島市民病院では、医師・看護師をはじめ管理栄養士や理学療法士などの専門の職員が、病気について教室を開き指導を行っています。

【糖尿病教室】

毎回前半は医師や薬剤師、臨床検査技師などからの講義、後半は管理栄養士から食事に関する指導を行います。

●日程 毎月第3木曜日 13時～14時
(9月と3月は12時～13時)

●対象 糖尿病で加療中の方

●費用 指導料240円程度
(健康保険の種類によって異なります)

毎回、理学療法士による「簡単にできる運動」の指導があります。動きやすい服装で参加してください。

各教室いずれも参加には申し込みが必要です。高島市民病院で加療中でない場合は「かかりつけ医からの栄養指導依頼」で参加することができます。

【心臓病教室】

循環器内科医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士が、病気のことや薬・食事・運動についてお話しします。

●日程 6月6日(木)、8月1日(木)、
10月3日(木)、12月5日(木)
隔月第1木曜日 12時～13時

●対象 循環器疾患で加療中の方

●費用 指導料240円程度
(健康保険の種類によって異なります)

4月から常勤医師が就任しました

- 外科 宮内 雄也 (みやうち ゆうや)
- 整形外科 古川 侑資 (ふるかわ ゆうすけ)
- 泌尿器科 小林 憲市 (こばやし けんいち)
- 臨床研修医 菊井 亮輔 (きくい りょうすけ)
- 臨床研修医 宮原 峻一 (みやはら しゅんいち)

外来担当に関しては、高島市民病院ホームページに掲載している外来担当表をご覧ください。

高齢者用肺炎球菌の予防接種を実施します

予防接種をすることで、肺炎球菌による肺炎の予防や重症化を防ぐ効果が期待されます。

▼対象者

- 市に住民登録があり、次の①～③のどれかに当てはまる方
- ① 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(身体障害程度1級)
- ② 次の生年月日の方(平成31年度のみ)
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
大正13年4月2日～大正14年4月1日
大正8年4月2日～大正9年4月1日
- ③ 満100歳以上の方(平成31年度のみ)

過去に同じワクチンを接種したことがある方は、対象となりません。ご注意ください。



③ 満100歳以上の方(平成31年度のみ)

献血にご協力ください

全血献血を実施します。対象は16歳～69歳(初めての方は64歳まで)の方です。なお、服薬中、妊娠中の方などは献血をご遠慮していただくことがあります。詳しくは、お問い合わせください。

日程	会場	受付時間
5月31日(金)	安曇川公民館	10時～11時30分
	高島市民病院	13時30分～15時30分



▼回数 1回
▼費用 2,500円

▼接種期限 令和2年3月31日まで

実施医療機関については、「平成31年度たかしま健康だより」か、ホームページをご覧ください。生活保護世帯の方や、やむを得ず市外で接種される方は、ご相談ください。

国保年金あらかると

国保年金課 ☎ (25) 8137
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789



国民年金の届出はお済みですか？

国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金の加入者(国民年金被保険者)になります。国民年金被保険者には次の3種類の種別があります。

- 第1号被保険者**
自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方など
- 第2号被保険者**
会社や官公庁に勤めている方(厚生年金や共済組合に加入している方)
- 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の方

また、次の国民年金の加入や種別の変更に該当されたときは、届出をお願いします。

- 20歳を迎えられたとき**
※20歳前に第2号被保険者、第3号被保険者になっている方の届出は不要です。
 - 第2号被保険者が退職したとき**
※20歳以上60歳未満の方
 - 第3号被保険者に該当しなくなったとき**
第2号被保険者の配偶者が退職したとき
第2号被保険者の配偶者が65歳に到達したとき
第2号被保険者の扶養からはずれたとき
- 国民年金の加入の手続き方法は、保険年金課へお問い合わせください。

地域包括支援課 ☎ (25) 8150
(地域包括支援センター) FAX (25) 8054

あんしん 元気生活

介護予防普及啓発事業のご案内
「介護予防に取り組んでいますか？」

いくつかになっても住み慣れた地域で元気に暮らし続けることができるよう、介護予防と日常生活の自立を支援するため、運動機能や生活動作の維持・向上を図る教室を実施しています。この教室では、65歳以上の方を対象に、要介護状態などにならないように、転倒予防のための筋力訓練や、日常生活動作の訓練を行います。

- 介護予防カレッジ (前期・後期ともに12回)
※5月下旬開始予定
短期間に運動機能や生活動作の向上を目指します。
 - ▼ 軽体操、水中運動
 - ▼ コグニサイズ(認知症予防運動プログラム) など
 - 運動機能向上教室 (週1回の利用)
運動器の機能向上を目指します。
 - ▼ トレーニングマシンを使った筋力アップ
 - ▼ 「高島あしたの体操」など
 - 生活機能向上教室 (週1回の利用)
※6月開始予定
生活動作の向上を目指します。
 - ▼ 日常生活動作訓練
 - ▼ 創作活動 など
- ※各教室の重複利用はできません。詳しい内容はお問い合わせください。

【ケアメンの会】
日時 | 5月15日(日)
10時20分～12時
場所 | まちの縁側(新旭パネス内)
内容 | 排泄ケアについて

【家族介護教室】
日時 | 5月29日(日)
13時30分～16時30分
場所 | 観光物産プラザ
内容 | 情報交換会・学習会
「認知症を理解しよう」

※ケアメンの会、家族介護教室の申し込みやお問い合わせは、社会福祉協議会までお願いします。☎ (36) 8222