

高島市民病院

びょういんだより

☎ 高島市民病院 ☎ (36) 0220

やけどに注意しましょう!

寒い日が続くストーブやファンヒーターなど暖房器具が欠かせません。この時期はストーブの上のやかんをひっくり返したり、ポットの熱湯や沸かしすぎたお風呂の湯による熱傷（やけど）の患者さんが多くみられます。

やけどの応急処置

やけどを負った時は、15分程度流水で痛みがなくなるまで十分冷やしましょう。

また、衣服を着たままやけどを負った場合は、衣服は無理矢理脱がさず、衣服の上から水をかけて患部を冷やすようにしましょう。皮膚と癒着しているところは無理にはがさず、そのまま病院で受診してください。

低温やけど

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。

このやけどは皮膚の深いところまでダメージを受けているにもかかわらず、通常のやけどと違い見た目（皮膚の表面）はとても軽症に見え、時には気がつかないこともあります。肌を直接カイロ等を接触させないよう注意してください。



ここに注意!
 全身を冷たい水で冷やしすぎると、体全体が冷えてしまう可能性があります。また、氷や氷のうを直接患部にあてると皮膚が冷えすぎてしまい、凍傷をおこす事もあります。



国保年金あらかると

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137
 大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

国民年金保険料の納付が困難な方へ



◎国民年金には、収入の減少や失業等の経済的な理由により保険料を納めることができない場合に、保険料の納付が「免除」または「猶予(50歳未満の方が申請可能)」になる制度があります。また、学生の方には、保険料を猶予する「学生納付特例制度」があります。

◎保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、もしもの時の「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

◎次のいずれかに該当する場合は、「特例免除制度」を利用できます。

- ①退職(失業等)で納付が困難な方
- ②新型コロナウイルス感染症の影響で保険料の納付が困難な方

◆免除制度や猶予制度の相談は、保険年金課または大津年金事務所までお願いします。

国民年金基金で公的年金に上乗せを!

国民年金基金は、基礎年金に上乗せをする公的な年金であり、国民年金の定額保険料を納付している第1号被保険者が申し込みにより任意に加入できる制度です。

掛金は、加入時の年齢、性別、口数などによって決まります。なお、掛金の全額が社会保険料控除の対象となるため、所得税や住民税が軽減されます。

国民年金基金の給付は、「終身年金」を基本としているので、一生涯受け取ることができます。

国民年金基金については、次のフリーダイヤルまでお問い合わせください。

☎ 全国国民年金基金滋賀支部 ☎ 0120 (65) 4192

☎ 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「生活機能向上教室」

市では、高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、介護予防と日常生活の自立を支援しています。介護予防の取り組みの一つとして「心も体も頭も健康に」を

モットーに、交流の機会をもちながら自由な活動を利用者と一緒に考え、活動的に過ごすことで生活面の機能低下を予防することを旨とした教室を開催しています。

○対象

生活面の機能低下があり、家に閉じこもりがちで社会参加の機会が少ない方。(基本チェックリストで教室の利用が必要と判断された方)

○教室内容

健康チェック、健康体操、レクリエーション活動、創作活動(手芸や漢字ドリルなど)

○料金

利用料600円
 昼食費500円
 *送迎付

しぶくの広場についてのお問い合わせや参加を希望される方は、ご連絡ください。



対象地域	曜日	場所
今津	月	はあとふるマキノ
新旭	火	ほおじろ荘
高島	火	安曇川デイサービスセンター
安曇川	水	安曇川デイサービスセンター
朽木	木	朽木保健センター
マキノ	金	はあとふるマキノ

○日程・場所

週一回
 10時45分～15時(送迎時間除く)

禁煙のススメ

健康増進法の改正で屋内が原則禁煙となり、「そろそろ禁煙しようかな」と考える方もおられるのではないのでしょうか。禁煙

煙は自分だけでなく、周りの大切な人たちの健康を守ることもつながります。ぜひ、この機会に禁煙を始めてみませんか?

たばこの健康への影響

たばこには60種類以上の発がん物質が含まれており、肺がん、胃がんなど多くのがんとの因果関係が確認されています。他にも、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気にもつながります。また、たばこは糖尿病を悪化させる要因のひとつにもなっています。



禁煙のメリット

禁煙期間	効果
1日	血圧が下がる 心臓発作の可能性が下がる
数日	味覚が改善する
数か月	心臓や血管などの循環機能が改善する
10年～15年以上	喫煙に関する病気にかかる危険性が非喫煙者と同じくらいに下がる

※1日1箱吸っている場合、1年間で15万円程度支出を抑えられます。

禁煙を続けることの難しさは、人によってさまざまです。禁煙を支える方法として、禁煙外来などがあります。市内の医療機

関でも実施していますので、まずはかかりつけ医や健康推進課へご相談ください。

