

## 高島市民病院健康出前講座をご活用ください

### ～講座テーマ～

女性のためのイキイキ講座	
今から予防で元気な体	
脳活！笑う脳には健康来る	
健康寿命をのばそう	
食べる楽しみをいつまでも保つために大切なこと	
いざという時、役立つ応急処置	
呼吸筋をきたえよう	
認知症 自分らしく生きる	
“救命処置”について知ろう	
エンド・オブ・ライフ 自分の最期を考えよう	
病気にならない生き方を実践して-ストレスマネジメント-	
透析をおくらせるための生活のポイント	
健幸(けんこう)でいきいきと生きるために	
性(いのち)の教育	
生活習慣病は怖くない-自分の健康を知ることから始めよう-	
もし、災害が起こったら・・・	
お酒と上手につきあおう-急性アルコール中毒にならないために-	
年をとると怖い病気って	
エコノミー症候群って何？-知っておきたい血栓症の話-	

病院の職員が専門職の知識と経験をいかして、分かりやすく、楽しく健康情報をお届けします。

左記講座テーマ以外に、お薬やリハビリテーション、皮膚ケア、口腔ケア、感染対策の講座にも対応します。お気軽にお問い合わせください。

★時間は1時間から1時間30分程度です。

★対象者、人数、場所などで講座内容を工夫しています。

### 令和元年度 新任医師の紹介

#### 【外科医師】宮内 雄也

専門分野：外科全般  
経歴：京都大学医学部を卒業後、田附興風会医学研究所北野病院、市立岸和田病院にて医師として勤務。その後京都大学大学院を修了し、本年度より高島市民病院外科医長を務める。



お腹の病気に対して適切な外科治療を行います。検査や治療方針の説明についてはわかりやすく、安心感を持っていただけるように心がけていきます。よろしくお祈りします。

あなたのお口はさわやかですか？  
～歯周病を予防しよう～



歯周病は、歯を支える歯ぐき(歯肉)と骨(歯槽骨)がこわれていく病気で、進行すると歯が抜けてしまいます。日々の生活習慣と関係が深く、生活習慣病の一つに数えられています。歯周病は、糖尿病の悪化、心臓病、脳卒中、肺炎、低体重児の出生、早産など全身の病気とも深く関係しています。

#### 心当たりはありませんか？

- ・口の中の清掃が不十分
- ・喫煙の習慣がある
- ・強いストレスがある
- ・かみ合わせがわるい
- ・糖尿病がある



歯周病の治療が糖尿病の改善に効果的であることも分かってきました。

本年度40歳、50歳になる方へ「歯周病検診受診券」をお送りしました。この検診を機会に、かかりつけの歯医者さんを持ち、生涯さわやかな口で、はつらつと暮らしましょう。

#### なにより予防です！

【定期的に歯科検診を受けよう】  
【禁煙しよう！】  
【自分にあつた歯のみがき方を身につけよう】

特に丁寧にみがく部分は、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のみぞ、歯並びの悪いところなど。喫煙は歯周病最大の危険因子といわれています。禁煙することで、血液の循環もよくなり、歯ぐきの炎症も収まってきます。

定期的な歯のみがき方を教えてもらうことができます。

## 国保年金あらかると

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



### 知っていますか？

### 国民年金保険料免除制度

収入が少なかったり、失業などによって保険料を納められなかったり、未納の状態のままにしておくと、障がいや死亡といった不慮の事態が発生したときに「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受けとることができない場合があります。

□ 本年度(令和2年6月分までの期間)の免除などの受け付けは7月1日から始まります。申請を希望される場合は、保険年金課または各支所で手続きをしてください。(申請書は窓口に備え付けてあります。)

□ 経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合、本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が一定額以下であれば、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。 ※猶予制度は、ご本人が50歳未満の期間について申請できる制度です。

□ 免除や納付猶予の申請書は過去2年まで(申請月の2年1か月前の月分まで)さかのぼって申請することができます。 また、失業や事業の廃止および休止の届け出をされた場合は、「特例免除制度」が利用できます。

◆免除や猶予制度のご相談は、市役所保険年金課もしくは大津年金事務所までお願いします。

問 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

介護相談員はこんな活動をしています！

介護保険サービスの利用者の中には、施設・事業所の対応や介護サービスに対する要望や希望、疑問や不満を抱きながら、人知れず我慢している方も少なくありません。介護相談員は、市内の介護保険サービス提供事業所を訪問し、利用者からの意見や悩みを聞き取り、相談に応じています。問題解決に向けての助言や、事業所との意見交換を重ね、サービスの質の向上を目指し、利用者と事業所、行政の橋渡し役として活動しています。

### 家族介護教室

介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方、情報交換や介護方法について学びませんか。

▼日時 7月18日(金) 11時～15時

▼場所 今津保健センター

▼内容 情報交換・学習会 「災害時の対応について」

▼申込締切 7月16日(火)



問・申 高島市社会福祉協議会 ☎ (36) 8222

現在12人の介護相談員が「ピンクのベスト」を着用して活動しています。見かけたら、気軽に声をかけてください。

