

## 公開講座を開催します

専門の医師や高島市民病院の医師によるがん講座を行います。がんを患ったことがある方だけでなく、元気な方にも知ってほしい内容です。ぜひご参加ください。



高島市民病院 公開講座

### 男性と女性の特有のがんを知ろう 「前立腺がん」・「婦人科のがん」

**講師** 滋賀医科大学医学部附属病院  
泌尿器科 講師 影山 進  
高島市民病院  
産婦人科 医長 桂 大輔

**日時** 1月25日(土)  
13時30分～15時30分  
受付は13時から

**場所** 安曇川公民館

**定員** 120人 **参加費** 無料

#### 【申込方法】



① F A X での申し込み  
名前・住所・年齢・電話番号を明記して  
送信してください。  
FAX (36) 1341



② 電話での申し込み  
名前・住所・年齢・電話番号を伝えてく  
ださい。  
☎ (36) 0220

※お問い合わせは、地域医療連携室まで

### 今年も1年皆さんが元気に過ごせますように！ 保健師からのワンポイントアドバイス

健康な毎日を過ごすためには日々の積み重ね、生活習慣がとても大切です。

好ましくない生活習慣は生活習慣病につながります。

今年も1年元気に過ごせるように、1日の過ごし方を見直してみましょ。



#### 【昼の運動編】

ダイエットや健康づくりには運動が欠かせないものですが、より効果を出すには「タイミング」が大切です。

食事とったエネルギー（糖分）を使わずにいると、中性脂肪になり体内にため込んでしまいます。そうならないよう、食時の約1時間後に運動をしてエネルギーを消費しましょう。



#### 【夜の睡眠編】

睡眠不足は体や脳が休息をとれないだけでなく、肥満になる原因にもなります。睡眠不足からホルモンバランスが崩れ、空腹感が強くなり、体が糖分を欲しがるようになります。

また、就寝前の飲食は、エネルギーとして消費されることなく中性脂肪として体内に蓄積されてしまうので、就寝2時間前からは飲食を控えましょう。

みんなで健康になろう！



## 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

### 国民年金保険料の納付は口座振替が便利です



#### ◆口座振替をご利用いただくと

自動引き落としになりますので、納め忘れの心配がありません。

金融機関へ保険料を納めに行く手間と時間が省けます。

保険料が割引される前払い(前納)もご利用いただけます。



口座振替方法	対象保険料月	引き落とし日
①翌月末振替	当月分	翌月末
②6か月前納	4月分～9月分	4月末
	10月分～翌年3月分	10月末
③1年前納	4月分～翌年3月分	4月末
④当月末振替(早割)	毎月分	当月末
⑤2年前納	4月分～翌々年3月分	4月末

②③④⑤の振替方法は、保険料額が割り引きとなり、お得です。割引額が多いのは次の順になります。  
⑤2年前納 > ③1年前納 > ②6か月前納 > ④当月末振替(早割)

#### ◆お申し込みの手続きは

「国民年金保険料口座振替申出書」に必要な事項を記入・押印(金融機関へのお届け印)し、口座振替を行う口座のある金融機関または年金事務所に提出してください。

4月末の前納(②③⑤の振替方法)を希望される場合の口座振替申出書の提出期限は【2月末】です。詳しくは、保険年金課または大津年金事務所にお問い合わせください。

### 楽しく健康ポイントをためて、おトクに、健康になりませんか？

BIWA-TEKU(健康推進公式アプリ)とは  
各市町村が実施するモバイルスタンプラリーや、バーチャルラリーへの参加、また各種健診の受診や健康に関する目標を達成すること、体重・血圧等の身体情報登録で健康ポイントをためることができ、素敵な賞品に抽選応募ができるアプリケーションです。



BIWA-TEKU

詳細はこちらの  
BIWA-TEKU  
公式サイトへ



けん診を受けよう

健康手帳に登録しよう

歩こう！

健康イベントに行こう



①健康促進に関するアクションで健康ポイントをためよう！

▼ポイント蓄積期間  
毎年1月1日  
～12月31日

②ためた健康ポイントで賞品をもらおう！