

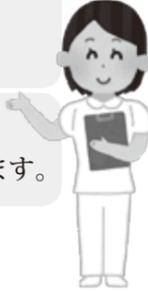
### 患者相談支援室をご存知ですか

病気やケガなどから生じる不安や健康上の問題、がんと診断された方やご家族のサポートを行っています。お気軽に相談してください。

- 利用時間** 平日9時～17時
- 対応職員** 看護師・医療ソーシャルワーカー  
がん相談員・緩和ケア認定看護師
- 相談方法** 電話・面談
- 問合せ先** 地域医療連携室 患者相談支援センター  
☎ (36) 0220 (代表)

相談内容に応じて各分野の職員が対応します。

予約は不要です。電話のみの相談にも対応します。



#### 【総合相談】

日ごろから悩んでいる健康のこと、医療や介護、医療安全に関することなどの相談をお受けしています。



#### 【がんに関する相談】

患者さんやご家族の方へ、がんに関する情報を提供します。また、さまざまな不安や心配についても相談をお受けしています。高島市民病院の受診歴がない方でも相談いただけます。

### 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

### 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

#### ❑ 保険料を納めないまま放置すると…

将来、老齢基礎年金を受け取ることができない場合や、いざというときの障害基礎年金や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！保険料は必ず納めましょう。

#### ❑ 保険料を納めるのが難しい場合は…

所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合は、本人の申請により、保険料の納付の免除、または猶予される制度があります。

また、学生の方には、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

※各制度の相談は、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。

保険料のお支払いは  
☐座振替で！

安心  
便利  
確実

☐座振替をご利用いただくと、金融機関などへ保険料を納めに行く手間と時間が省けます。また、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。

☐座振替を希望される方は、大津年金事務所へお問い合わせください。



健康推進課 ☎ (25) 8078  
FAX (25) 5678  
kenko@city.takashima.lg.jp

避難袋には、歯ブラシも！

【歯ブラシがない場合】

- ▽ハンカチなどを指に巻きつけ歯や歯ぐき、入れ歯に付いた汚れを取ります。
- ▽食後に、少量の水やお茶を☐に含んでクチュクチュうがいをして、少量ずつ☐に含んで、数回行うのが効果的です。



いざという時の避難袋に、歯ブラシとコップを入れておきましょう。  
災害時に口腔ケアは後回しになりがちです。歯ブラシを準備しておくことで、☐の中を清潔にすることができ、誤嚥性肺炎や子どものむし歯、歯周病の悪化の予防になります。

#### 年末年始の救急歯科診療

年末年始の12月29日から1月3日までの6日間、市内の歯科診療所が休診になることから、高島市歯科医師会により当番制の休日歯科診療が行われます。

歯に痛みがありすぐに処置してほしいなど、緊急の場合は右の当番診療所まで必ず連絡をして、受診してください。（※緊急時のみの対応となります。）

#### 年末年始の診療日

歯科診療所	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)
前川歯科医院 今津町今津 1979-7 ☎ (22) 5250	○	○	○	-	-	-
林歯科医院 マキノ町蛭口 1362 ☎ (27) 1533	-	-	-	○	○	○

※いずれの日も 10時から16時まで

国地域包括支援課 ☎ (25) 8150  
(地域包括支援センター) FAX (25) 5490

### あんしん 元気生活

何度も同じことを聞く身内について怒ってしまうことがあったが、本人は不安の中にいたのだと分かった。



「これなら私もできる！」と思える新しい発見があった。



9月25日(水)に「高島市認知症フォーラム」を開催しました。認知症の方やその家族が、住み慣れた地域で支え合いながらいきいきと暮らすことができるよう、今後も取り組みを進めていきます。

基調講演  
「認知症地域で支え寄り添い支えるには」  
社会福祉法人ひだまり代表 永田かおりさんから認知症の基本的な症状や「最後まで話を聞くこと」「声をかけること」の大切さを教えていただきました。

パネルディスカッション  
リハビリデイサービスひまわりの川島さんに、認知症予防の体操を教えてくださいました。各参加団体の活動報告や「出張認知症カフェ」を開催したりし、たくさんの方に会場いただきました。

9月の世界アルツハイマー月間  
認知症フォーラムの開催結果

#### 家族介護教室

▼日時 12月13日(金)

▼場所 今津保健センター

▼内容 11時～12時 情報交換  
13時～15時 腰痛予防体操

☎ (36) 8222

