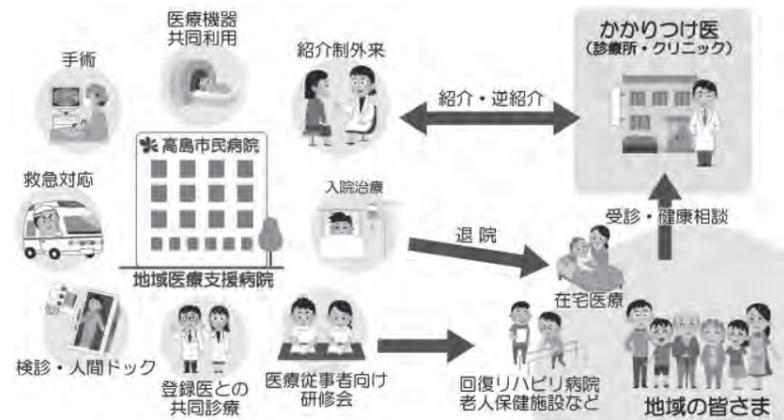


高島市民病院は地域医療支援病院です

高島市民病院は、地域医療の第一線で活躍されるかかりつけ医を支援し、必要に応じて入院や専門的な検査や手術などを行っています。

また、患者さんの定期的な診察や投薬など、日常の健康管理は地域のかかりつけ医が行うなど、機能と役割を分担し、地域の皆さんに適切な医療を提供できるように取り組んでいます。



「かかりつけ医」を持ちましょう

日頃から健康相談や健康管理など、病気の初期治療、継続した治療や緊急時にすぐに相談できる地域の医院を「かかりつけ医」といいます。

日頃の体の状態を知ってもらうだけで、いざという時に適切な判断を受けられます。専門的な検査や治療の必要性があれば、病院へ紹介が受けられます。症状が安定すれば、かかりつけ医が引き継ぐことで住み慣れた地域で安心して暮らすことができます。

地域医療支援病院である高島市民病院では、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない患者さんには、診療費とは別に**選定療養費**をご負担いただいています。この取り組みは、厚生労働省が地域の医療機関の分化と連携の推進を図るため、設定しているものです。ご理解とご協力をお願いします。

コレカラサロンを開催しました!

10月22日(土)、移住希望者が市内への移住をより前向きに検討できるよう、先輩移住者との交流を目的に、「コレカラサロン」を開催しました。

今回のコレカラサロンは高島高校の生徒が企画し、今津の街並みを歩きながら、参加者同士で交流したり、移住先のイメージを膨らませたりすることで、市の魅力や暮らしを感じていただきました。

参加者には、移住を前向きに検討してもらうことができました。



移住に関する情報は小冊子「高島で暮らそう。」に掲載しています。こちらも合わせてチェック!



☎ 市民協働課 ☎ (25) 8526

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

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金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・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。

納付がお済みでないときは、お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発送されます

納めた国民年金保険料は、社会保険料控除の対象になり、年末調整や確定申告のときに必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から発送されます。納付した時期により発送期間が異なりますので、ご注意ください。

発送時期	対象者
令和4年11月上旬	令和4年1月1日から9月30日までの間に納付された方
令和5年2月上旬	令和4年10月1日から12月31日までの間に納付された方

◆詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

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

あんしん♡元気生活

早めの対策でつしイルを予防しよう!



1 食事・栄養
食欲がないために食事を抜くことや、少量しか食べないことが思いがけない体重減少につながります。体力や筋力を維持するため、1日3食の食事はしっかりと食べましょう。
特に、肉や魚、卵や大豆製品、乳製品などを積極的にとり、たんぱく質が不足しないようにしましょう。

2 人とのふれあい・社会参加
社会参加の頻度の低下が、つしイルの入り口とされています。コロナ禍の数年、閉じこもりがちになっていませんか?
買い物や病院へ行くだけでなく、人との交流を楽しむ機会を持ちましょう。

3 運動・身体活動
運動の時間をとることができなくても、今よりも10分多く体を動かす工夫をすることで、体力づくりができます。
筋力が低下しないように、大股で歩いたり、車に乗らない日をつくったりするなど、少しずつできることを継続しましょう。

フレイル予防のポイント

「フレイル」とは、生活するうえで介護や支援が必要となる状態の前段階と言われています。
健康と要介護状態の間とも言えますが、フレイルの兆候に早期に気づいて生活を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

「フレイル」を予防しましょう