

インフルエンザ予防接種予約受付中です

高島市民病院で予防接種を希望される方は、事前に予約をお願いします。

予約方法

電話で予約をしてください。
または、①番窓口でも予約可能です。
希望する日時を伝えてください。

予防接種 予約専用電話
(36) 2299



予約受付期間

12月18日(火) まで
時間：14時～16時
(土日祝は除く)

接種場所

健診棟2階 健診センター

接種期間

12月19日(水) まで
整理券配布：13時～
受付時間：13時15分～14時
接種時間：13時30分～

お持ちいただくもの

- 健康手帳 (接種証明のシールを貼るため)
- 健康保険証や免許証などの住所が分かるもの

平成30年度 新任医師の紹介

【歯科口腔外科医師】

くらもと たつと
藏本 達人



専門分野：歯科口腔外科全般
経歴：神奈川歯科大学を卒業後、京都大学附属病院歯科口腔外科、南和歌山医療センター麻酔科にて研修医、歯科医師として勤務。本年度より高島市民病院歯科口腔外科医師として勤務。

臨床現場での適切な感覚を身につけ、地域の方々に貢献できるように、精一杯がんばっていきたく思います。よろしくお祈りします。

献血にご協力ください

全血献血を実施します。
対象は16歳～69歳(初めての方は64歳まで)の方です。
なお、服薬中、妊娠中の方などは献血をご遠慮していただくことがあります。詳しくは、お問い合わせください。

日程	会場	受付時間
11月16日(金)	安曇川公民館	10時～11時30分
	高島市民病院	13時30分～15時30分



スポーツの秋！ 食欲の秋！
毎日を充実して過ごすには、ご自身の健康が何よりの資本です。
健診を受けることは、自分の健康状態を知り、生活を振り返るチャンスになります。
年に1回は自分の健康のために健診を受けましょう。

今年の健診は受けてましたか？

11月8日は「いい歯の日」

最近、歯医者さんに行きましたか？

歯や歯ぐきの健康状態は、自分では分かりにくいものです。
なんでもかめてありますか？
かめない食料が増えると、栄養が偏り、栄養不足につながります。
年に1～2回の歯の健診をお勧めします。

お歯になっていないかな？
歯周病は大丈夫だろうか？

▼集団健診の最終日程は
平成30年12月10日(月)
▼医療機関の受診期限は
平成31年1月31日(木)
健診を受けられた方で、「結果の見方が分からないな」「何に気をつけたらいいのだろう」と思われた方は、ぜひ健康相談・栄養相談をご利用ください！
保健師、栄養士があなたの生活スタイルに合わせてアドバイスをします。

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



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は 年末調整・確定申告まで大切に保管を！

11月上旬になると日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られてきます。これは、年末調整や確定申告の時に必要になる書類です。必ず大切に保管をしておいてください。

- 国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。
- この社会保険料控除を受けるためには、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または、領収証書の添付が必要です。
- 10月2日以降に、国民年金保険料を納付された方については、来年2月上旬に証明書が送付されます。
- 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのお問い合わせは、大津年金事務所までお願いします。

年末調整と確定申告って？

《年末調整》…12月

勤務先などが12月の最終支払い日に1年分の税金を調整します。

《確定申告》…翌年2月～3月頃

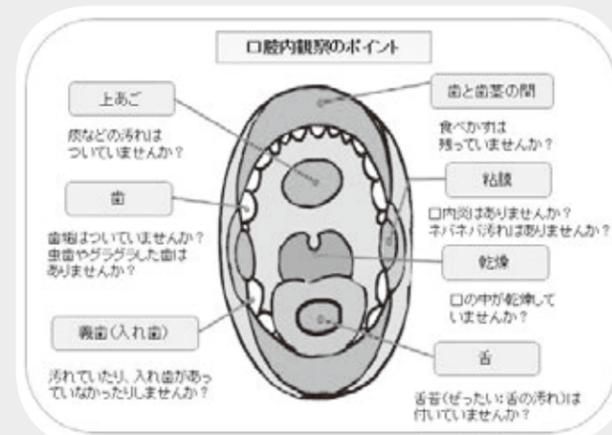
個人が税務署などで1年分の税金を精算・納税します。

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

〇〇が担う役割は大きく2つあります

- ▼食べ物をかんで飲み込む 栄養摂取の入り口
- ▼会話をする コミュニケーションの窓口

〇お口の中の観察ポイント



ポケットマニュアル
「口から美味しく食べる」を支えるために」より抜粋

あんしん 元気生活

「口からおいしく食べる」を支えるために

オーラルフレイルって知ってますか？
オーラルとは「口の」、フレイルとは「虚弱」という意味です。つまり、口を介した体の衰えがオーラルフレイルです。
人は年齢を重ねると、足腰の筋力低下がみられるようになります。口の動きも衰えてきます。日常生活において、かみにくさなどの口のトラブルは、身体全体に影響するだけでなく、精神的、社会的にも大きく影響します。
そのためにも、日頃から「しっかり食べる」「よく話す」こと、毎日しっかりと口のケアをすること、口の中の不調があれば歯科医院を受診し、適切な治療を受けることが必要です。