

## やけどに注意しましょう!

寒い日が続くストーブやファンヒーターなど暖房器具が欠かせません。この時期はストーブの上のやかんをひっくり返したり、ポットの熱湯や沸かしすぎたお風呂の湯による熱傷の患者さんが多くみられます。

### やけどの応急処置

やけどを負った時は、15分程度流水で痛みがなくなるまで十分冷やしましょう。

また、衣服を着たままやけどを負った場合は、衣服は無理矢理脱がさず、衣服の上から水をかけて患部を冷やすようにしましょう。

皮膚と癒着しているところは無理にはがさず、そのまま病院へ受診してください。

### 低温やけど

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。

このやけどは皮膚の深いところまでダメージを受けているにもかかわらず、通常のやけどと違い見た目(皮膚の表面)はとても軽症に見え、時には気が付かないこともあります。肌に直接カイロなどを接触させないよう注意してください。



### ここに注意!

全身を冷たい水で冷やしすぎると、体全体が冷えてしまう可能性があります。

また、氷や氷のうを直接患部にあてると皮膚が冷えすぎてしまい、凍傷をおこすこともあります。



## 高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種期限は3月31日まで!

平成30年度に次の①または②に当てはまる方で、過去に一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことのない方は、予防接種費用を一部公費負担で受けることができます。3月31日までに接種を済ませましょう。

### ◆自己負担金

2,500円

(医療機関でお支払うください)

※市外で接種をする方、生活保護世帯の方は、接種の2週間前までにお問い合わせください。

### ◆接種期限

平成31年3月31日(日)まで



65歳になる方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳になる方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳になる方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳になる方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳になる方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
90歳になる方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
95歳になる方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳になる方	大正7年4月2日生～大正8年4月1日生

### ◆対象者

①または②に該当する方

①60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいを持っている方(身体障害程度1級)

②次の生年月日の方(平成30年度のみ)

## 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。

### ◆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。

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
③1年前納	10月分～翌年3月分	10月末
④当月末振替(早割)	4月分～翌年3月分	4月末
⑤2年前納	毎月分	当月末

②③④⑤の振替方法は、保険料額が割引引きとなり、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)

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

### 認知症になっても安心して暮らせるまち 地域の方たちと共につくる認知症カフェ

高齢化の進展により認知症を抱える高齢者の数は増え、高島市においても要介護認定者の半数以上が認知症で見守りや何らかの支援が必要な状況です。市内では認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、キャラバンメイトなどのボランティアの人たちや自

治会、施設、病院などの協力によって認知症の方や地域の方々の居場所が増えてきています。外出して、人と交流し楽しく過ごすことは、認知症予防や身体の機能維持に役立ちます。地域のサロンやカフェに足を運んでみませんか。

### はびねすカフェ

日時: 第2水曜日

11時～15時

場所: はびねすマキノ  
(マキノ町新保1097)

参加費: 100円

内容: 喫茶、歓談、相談

園はびねすマキノ

ボランティア小田さん

☎ (27) 0230



### 山形さくらカフェ

日時: 奇数月の第3土曜日

14時～15時30分

場所: 山形区集会所  
(新旭町旭527-2)

参加費: 100円

内容: 喫茶、歓談、脳トレ、相談、マシン利用

園メディアアサくら

☎ (25) 3525

