

市民病院健康出前講座をご活用ください

講座テーマ

女性のためのイキイキ講座
今から予防で元気な体
脳活！笑う脳には健康来る
健康寿命をのばそう
食べる楽しみをいつまでも保つために大切なこと
いざという時、役立つ応急処置
呼吸筋をきたえよう
認知症 自分らしく生きる
エンド・オブ・ライフ 自分の最期を考えよう
健幸（けんこう）でいきいきと生きるために
性（いのち）の教育
安心していきいきと暮らすために - 介護保険サービスについて知ろう -
もし、災害が起こったら・・・
お酒と上手に付き合おう - 急性アルコール中毒にならないために -
熱中症対策 - 暑い夏を楽しく過ごすために -
夏休み気をつけたい、けが・ハチ刺され - 子供編 -

★時間は1時間から1時間30分程度です。
★対象者、人数、場所等で講座内容を工夫しています。

病院の職員が専門職の知識と経験をいかして、分かりやすく・楽しく健康情報をお届けします。

左記講座テーマ以外に、感染対策、お薬やリハビリテーション、皮膚ケア、口腔ケアの講座にも対応します。お気軽にお問い合わせください。

なお、感染対策のため、開催場所の広さ、人数を調整させていただきます場合があります。

令和2年度 新任医師の紹介

【総合診療科医師】

つづみ みさ子 堤美紗子

専門分野：内科総合診療、在宅診療、地域医療

経歴：自治医科大学医学部を卒業後、滋賀医科大学医学部附属病院（研修医）、萩市国民健康保険福川診療所、彦根市立病院にて医師として勤務。本年度より高島市民病院総合診療科副院長を務める。



さまざまな病気を抱えられた患者さんを包括的に診療するのが「総合診療」です。時には専門医と相談しながら一番良い治療を模索していきます。何でも気軽に相談してください。

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

家族介護教室

介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方、情報交換や介護方法について学びませんか。

▼開催日 | 8月26日(木)

▼内容 |

13時～14時 情報交換

14時～15時30分 学習会

「認知症を理解しよう」

講師：琵琶湖病院 副院長

松田 桜子氏

▼場所 | 新旭公民館

▼申込締切 | 8月25日(水)

問・甲 高島市社会福祉協議会

☎ (36) 8222



あんしん♡元気生活

生活支援コーディネーター活動

住民主体の支え合いの充実を目指して

平成28年度から生活支援コーディネーターを配置し、介護保険以外の生活支援サービスを増やし、地域住民の助け合いや支え合いの仕組みづくりを進めてきました。

本年度は、生活支援コーディネーターが7人に増え、全ての地域に配置されました。これからは、各地域の困りごとを細かく把握し、必要なサービスを皆さんと一緒に考えて創出していきます。

生活支援コーディネーターを紹介します！

市全域担当
NPO法人コミュニティ
ねっとわーく高島

吉見恵理子さん

中学校区ごとの担当
高島市社会福祉協議会



- 田中 裕人さん (マキノ地域)
- 小笠原 滋さん (今津地域)
- 西村 一真さん (新旭地域)
- 熊谷 智香子さん (安曇川地域)
- 宮田 早苗さん (朽木地域)
- 吉田 利子さん (高島地域)

『たかしまお役立ち情報』を作成しました

生活支援コーディネーターが地域に出向き、市内の活動団体取材した情報を集めて冊子を作成しました。この冊子は、買い物配達などの地域の生活支援情報のほか、健康づくり活動などを紹介しています。

市のホームページでご確認いただけるほか、医療機関や薬局、図書館などでご覧いただけます。ぜひご利用ください。

この表紙が目印!



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

令和2年度 国民年金保険料免除制度の受付開始!

令和2年度分(令和2年7月から令和3年6月までの保険料)の国民年金保険料免除・納付猶予申請書の受け付けを開始しています。

免除制度は、収入の減少や失業等で保険料を納めることができない場合に、申請することで保険料の納付が免除または納付猶予される制度です。

免除(全額免除・一部免除)制度

本人・配偶者・世帯主のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額免除または一部免除となります。

納付猶予制度

50歳未満の方で、本人・配偶者のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額猶予されます。

免除や猶予制度のご相談は、市役所保険年金課または大津年金事務所までお願いします



国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や障害・死亡といった不測の事態が生じた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。

免除制度は過去2年までさかのぼって申請できます。

また、失業や事業の廃止(廃業)および休止の届け出をされた場合は、「特例免除制度」が利用できます。

新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降に収入が減少した場合は、臨時特例措置として、「簡易な所得見込額の申立書」の提出で保険料の免除・猶予申請ができます。