

所得税等の確定申告

今津税務署の申告相談会場

▼開設期間 **2月16日(金)~3月15日(金)**
(土日祝日を除く)

▼受付時間 平日 9時~16時

※来場者数によっては、早めに相談受付を終了する場合があります。

※ご来場の際は、入場整理券が必要となります。

※入場整理券は、会場で当日配付を行っているほか、国税庁 LINE 公式アカウントからオンラインによる事前発行も可能です。LINE を使った事前予約は、ご来場希望日の 10 日前から可能です。

確定申告会場ではご自身のスマホを利用した申告をご案内していますので、マイナンバーカードとカード発行時に設定した「利用者証明用電子証明書（数字4桁）」および「署名用電子証明書（英数字6文字以上16文字以下）」をお持ちください。

国税庁 LINE 公式アカウントの友だち追加はこちらから!



確定申告はマイナンバーカードとe-Taxでさらに便利に!

○確定申告書等作成コーナーを利用すると...

自動計算で確定申告書を作成!

画面の案内に沿って金額などを入力するだけで作成完了。



○さらにマイナンバーカードを利用すると...

マイナポータル連携で自動入力!

控除証明書等のデータを自動入力できるので集計や入力の手間が不要。



市民税・県民税の申告（市役所）

直接持ち込む、相談がある場合

10 ページのカレンダーをご確認いただき、ご都合の良い日に会場へお越しください。

市・県民税申告書作成に便利なシミュレーションシステムをご利用ください。



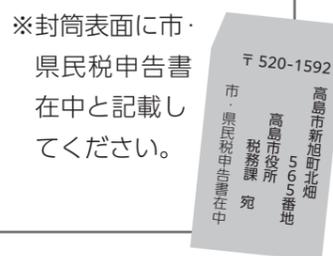
当日の持ち物

- 申告書用紙（昨年申告された方）
- 筆記用具
- 納税者本人の本人確認書類（マイナンバーカード）の提示または写しの添付
※カードをお持ちでない方は、番号確認書類と本人確認書類の2種類を提示
- 源泉徴収票 → 給与所得者または公的年金の受給者
- 生命保険料、国民年金保険料等の支払金額の証明書

- 国民健康保険税等の納付金額の確認ができる資料
- 医療費控除の明細書もしくはセルフメディケーション税制の明細書（事前に計算の上、作成をお願いします。）
→医療費控除を受けられる方
- 決算書（収支内訳書）
→事業所得者
- その他申告の内容によって必要な書類があります。

郵送の場合

完成した申告書は、市役所税務課へ郵送してください。
〒520-1592
新旭町北畑 565 番地
高島市役所 税務課



令和5年分

税の申告がはじまります

税務課 ☎(25)8116 今津税務署 ☎(22)2561

令和5年分
税の申告

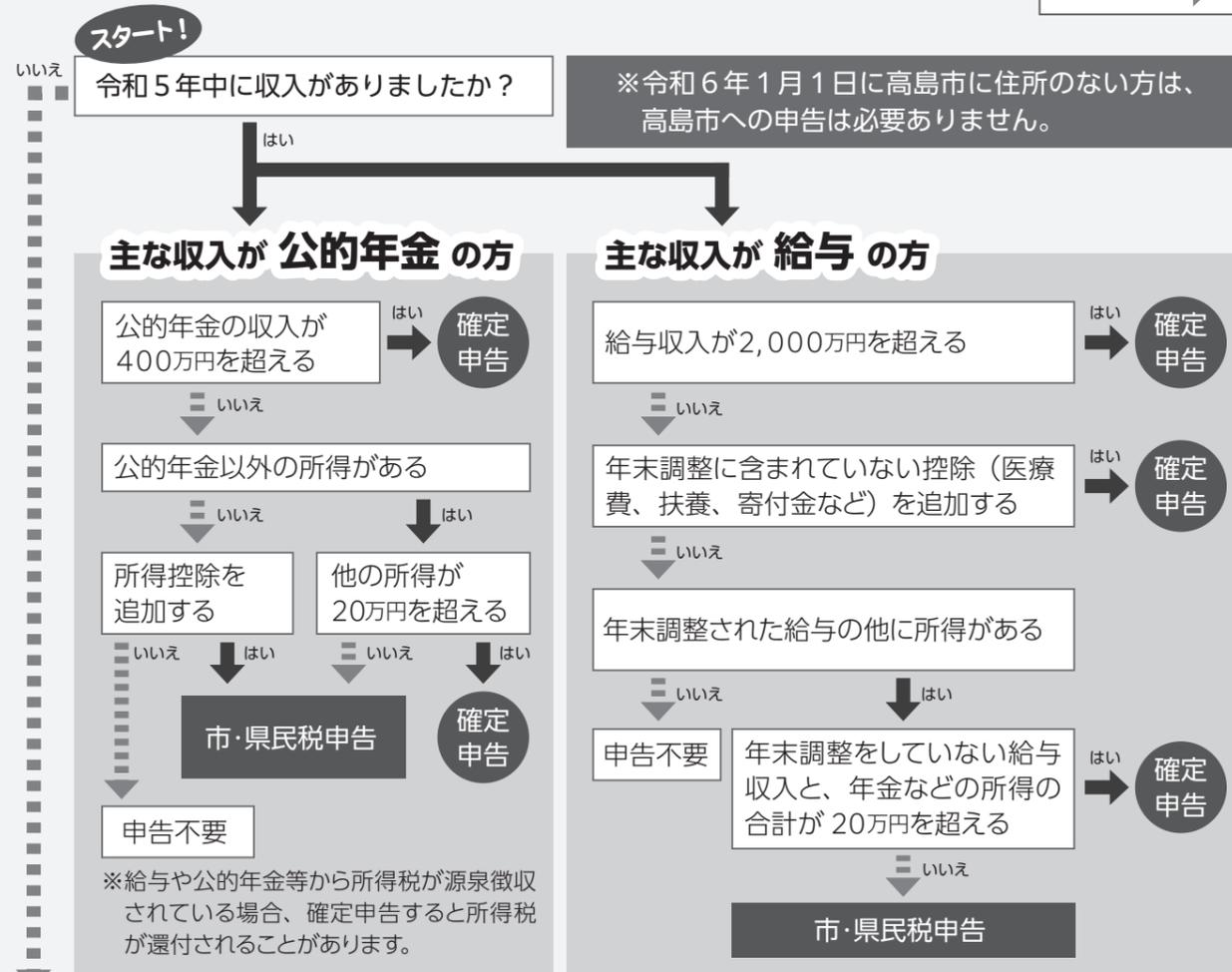
あなたはどっち?

確定申告（所得税）

市・県民税申告（住民税）

令和5年分の税の申告について、申告対象を確認するフローチャートを作成しました。今回の申告にご活用ください。

はい →
いいえ ⇨



次のいずれかに当てはまりますか?

- 国民健康保険が後期高齢者医療制度に加入中
- 福祉や市営住宅、教育関係などの制度で申告が必要
- 税の証明（非課税証明、所得証明など）が必要
- 生活保護を受給している
- 市外に住所がある親族に扶養されている人
- 誰の扶養も受けていない人

いいえ ⇨ 申告不要
はい ⇨ 市・県民税申告



※このフローチャートは一般的な例です。ご自身の状況によって、適切な申告方法が異なることがあります。申告方法が不明な方は、お問い合わせください。

産前産後期間の国民健康保険税が軽減されます！

☎ 税務課 ☎ (25) 8116

市では、次世代育成支援のため、1月から出産時における国民健康保険税の負担軽減を行います。

軽減制度の内容

○対象者

国民健康保険に加入されている方で、令和5年11月以降に出産した、または出産する予定の方

○軽減される期間（産前産後期間）

出産予定日（出産日）の前月から出産予定日（出産日）の翌々月までの4か月間
 [双子などの多胎妊娠の場合は、出産予定日（出産日）の3か月前から出産予定日（出産日）の翌々月までの6か月間]

【単胎妊娠の場合】



○軽減される税額

出産される方の産前産後期間相当分の所得割額(所得に基づく税額)と均等割額(1人当たりの税額)
 ※過納となった場合は、還付または充当されます。

○申請方法

出産予定日の6か月前から出産後に、税務課または各支所へ申請してください。

○申請に必要なもの

産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書・マイナンバーカード・母子手帳



申告期間 2月14日(水)～3月15日(金) (土日祝日を除く)

※今津税務署は2月16日(金)からです

令和5年分の所得税等の確定申告と令和6年度(令和5年分)の市民税・県民税申告が始まります。

申告期間中の市の相談会場および日程は表のとおりです。ご都合の良い日に会場へお越しください。税の申告の対象かどうかをチェックできるよう、8ページに確認用フローチャートを作成しましたので、ご活用ください。



2月

月	火	水	木	金
		14日	15日	16日
		本庁 ※市・県民税申告のみ受付可能		本庁 今津
19日	20日	21日	22日	23日
本庁 今津	本庁 今津	本庁 安曇川	本庁 安曇川	天皇 誕生日
26日	27日	28日	29日	
本庁 安曇川	本庁 安曇川	本庁 マキノ 朽木	本庁 マキノ 朽木	

受付時間

8時40分～15時30分

相談時間

① 9時～12時 ② 13時～16時

会場

- ◎本庁 …… 市役所新館3階
- ◎マキノ …… マキノ支所
- ◎今津 …… 今津老人福祉センター
- ◎朽木 …… 朽木支所
- ◎安曇川 …… 安曇川ふれあいセンター
- ◎高島 …… 高島支所

※各会場で当日の受付順に整理券を配付し、上限に達した時点で受付を終了します。なお、事前予約や整理券の事前発行は行っていません。

※会場で提出される確定申告書の控えに税務署の収受印の押印を希望される場合は、返信用封筒(氏名・住所等を記入し、切手を貼り付けたもの)をお持ちください。

市の会場で受付できない確定申告

給与所得者の還付申告などの簡易な申告は、市役所でも受け付けていますが、次に該当する方は、今津税務署で申告してください。

- ▼住宅借入金等特別控除(初年度)の適用を受ける方
- ▼土地・建物・株式などの譲渡所得がある方
- ▼初めて事業所得の申告をされる方
- ▼青色申告をされる方
- ▼その他、損失の繰越控除など複雑な申告をされる方 など

3月

月	火	水	木	金
				1日
				本庁 マキノ 朽木
4日	5日	6日	7日	8日
本庁 高島	本庁 高島	本庁 今津	本庁 今津	本庁 今津
11日	12日	13日	14日	15日
本庁 安曇川	本庁 安曇川	本庁 安曇川	本庁 高島	本庁 高島

◆◆◆令和5年度12月補正予算の概要◆◆◆

○歳入歳出補正予算

区分	補正前の額	補正額	補正後の額
一般会計	318億2020万円	11億3385万円	329億5405万円
特別会計	124億2210万円	1億3968万円	125億6178万円
事業会計	136億3892万円	2736万円	136億6628万円
予算総額	578億8122万円	13億89万円	591億8211万円

※1万円未満を四捨五入しています。

令和5年度12月補正予算が、12月議会で可決されました。今回の補正予算の概要は次のとおりです。

☎ 財政課 ☎ (25) 8111

○主な事業

事業名	補正額	事業内容
電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金給付事業	3億7260万円	電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増によって、家計への影響が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯等)に給付金を支給します。
物価高騰対策支援事業	2億4362万円	エネルギーや原材料価格・食料品価格等の高騰によって、厳しい経済環境に直面する事業者や市民の生活を支援し地域経済の活性化を図るため、市民1人当たり5千円の地域通貨「アイカ」を配付します。
今津中学校大規模改造事業	3億3081万円	昭和51年に建築され、老朽化が著しい今津中学校の長寿命化工事(Ⅲ期)を実施し、教育環境の向上を図ります。

**電力・ガス・食料品等
価格高騰重点支援給付金を給付します**

☎ 社会福祉課 ☎ (25) 8535

電力・ガス・食料品等の価格高騰による家計への影響が大きい低所得世帯に給付金を給付します。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



市のホームページ

▼対象者
《住民税非課税世帯》

世帯全員の令和5年度「住民税均等割が非課税」の世帯（ただし、住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみで構成された世帯は除く）

《家計急変世帯》

予期せず令和5年1月以降に家計が急変し、かつ申請時点において家計急変した状態が継続し「住民税非課税相当」の収入となった世帯

※基準日（令和5年12月1日）に高島市の住民基本台帳に記録されていること
※住民税非課税世帯と家計急変世帯に対する給付金の重複受給はできません

▼受給手続き

住民税非課税世帯の対象者には、1月下旬から順次案内通知を発送

▼受給額
1世帯当たり **7万円**



▼申請期限
3月15日（金）

**物価高騰対策支援事業
地域通貨アイカをお届けします**

☎ 商工振興課 ☎ (25) 8514



原油価格・物価の高騰等によって、低迷している地域経済の活性化と市民の皆さんの生活をお支えるため「物価高騰対策支援事業」として、地域通貨アイカをお届けします。

▼対象者
令和6年1月1日に、高島市の住民基本台帳に記録されている方

▼配付内容
1人当たり **地域通貨アイカ5千円分**
(1,000円券×5枚)

※取扱店舗については一覧表を同封します。
※最新の取扱店一覧はこちら→
(高島市商工会ホームページ)



▼配付方法
世帯主宛てに世帯員分をまとめて、簡易書留郵便で送付

▼配付時期
1月27日（土）頃から順次配送
※順次配送となるため、少々お時間がかかる場合があります。

▼アイカの使用期間
2月1日（木）～7月31日（水）



「令和6年版高島市暮らしの便利帳」が完成しました！



市の概要やお出かけスポットなどの地域情報、各種手続きの案内などの行政情報を掲載した冊子「暮らしの便利帳」（令和6年版）が完成しました。この冊子は、市と株式会社サイネックスが共同で作成しました。2月中に順次、各ご家庭にお届けしますので、ぜひご利用ください。

▼発行部数
19,400部
(全戸配付など)
☎ 企画広報課 ☎ (25) 8130

こんな日は！

人権擁護委員です



人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された方々で、特設人権なんでも相談所の開設や市内小学校などで人権教室を実施され、地域の人権擁護に努められています。市では次の14人の委員があらゆる人権の問題について相談をお受けしています。

このたび、今津地域の川崎正美さん、朽木地域の上藤節子さんが退任されました。お二人には多年にわたり地域の人権を守るため「尽力いただき、本当にありがとうございました。新たに今津地域には松本恵子さん、朽木地域には鎌田智恵子さんにご就任いただきました。

**特設
人権なんでも相談所**

毎日の生活の中で、差別やいじめなど、人権に関わる問題で悩んでいませんか？ひとりで悩まずに人権擁護委員にご相談ください。
相談は無料、予約は不要、秘密は厳守されます。

▼日時
2月14日（水）
13時30分～16時
▼会場
市役所新館



☎ 人権施策課 ☎ (25) 8524

氏名	地域
江端 英嗣	マキノ
青谷 光恵	マキノ
森脇 博	今津
橋本 悟史	今津
松本 恵子	今津
山本 剛	朽木
鎌田 智恵子	朽木
川越 清司	安曇川
平瀬 登代子	安曇川
八田 博之	安曇川
白井 洋子	高島
三矢 艶子	高島
日花 滋子	新旭
伊庭 郁夫	新旭

4月から

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

重度障害者福祉医療費助成制度を拡充します！

次の手帳をお持ちの方が、新たに福祉医療費助成制度の対象となり、「入院・通院（全診療科）」の医療費助成を受けられるようになります。

- 「精神障害者保健福祉手帳 1級」
- 「精神障害者保健福祉手帳 2級」と「身体障害者手帳 3級」または「療育手帳 B1」のどちらか1種類

▼対象となる時期
令和6年4月受診分から

▼自己負担

入院	… 1日当たり 1,000円 (月額14,000円が上限)
通院	… 診療報酬明細書 1件当たり 500円

該当の手帳をお持ちの方には2月に申請書を送付しますので、保険年金課または支所に提出してください。対象となる方には受給券を送付します。申請書を2月末日までに提出され、対象者と認定された方には、3月中に受給券を送付します。
※所得要件などによって対象とならない場合があります。

**スポーツ振興に貢献した伊崎さん、早川さん
スポーツ関係の表彰を受賞されました！**

8月27日(日)に高島市民会館で行われた滋賀県スポーツ推進委員研修会で、高島市スポーツ推進委員である伊崎 一郎さんが滋賀県スポーツ推進委員協議会功労者表彰を受賞されました。

また、11月23日(木)に東京都で行われた日本スポーツ協会公認スポーツ指導者全国研修会で早川 廣次さんが公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者等表彰を受賞されました。(市民スポーツ課)



伊崎さん



早川さん

**安全なまちづくりのために活動する坂尾さん、和治さん
滋賀安全なまちづくり県民大会で表彰されました！**

10月7日(土)に、あいこうか市民ホールで防犯功労者等の表彰が行われ、坂尾 英子さんが全国防犯栄誉銅章を、和治 佐代子さんが「なくそう犯罪」滋賀安全なまちづくり大賞を、それぞれ受賞されました。

坂尾さんは元子ども安全リーダーの会長で、長年、地域の子どもの見守り活動に尽力されています。

和治さんは長年、市内の学童施設の運営や少年の非行防止、立ち直り支援活動などを推進されています。(市民課)



坂尾さん



和治さん

**統計調査に貢献した拜藤さん、今津サンブリッジホテル
大臣表彰を受賞されました！**

11月22日(水)に、滋賀県庁で令和5年度統計功績者表彰伝達式が行われ、統計調査への功績をたたえ、次の高島市統計調査員および団体が表彰されました。(企画広報課)

(敬称略)

氏名	表彰
拜藤 ますみ	総務大臣表彰
杉橋興産株式会社 今津サンブリッジホテル	厚生労働大臣表彰



拜藤さん



杉橋興産株式会社
今津サンブリッジホテル

**空手をがんばる中学生たち
全国大会出場が決定！**

11月26日(日)に滋賀県立武道館で行われた、未来くん杯第18回全国中学生空手道選抜大会の滋賀県代表選手選考会に、次の選手が出場し、見事滋賀県代表に選ばれました。

全国大会は3月29日(金)から31日(日)に京都府で開催されます。(市民スポーツ課)

(敬称略)

氏名(学校)	全国大会出場種目
足立 知駿 (安曇川中学校1年生)	中学1年男子 形の部 組手の部
田中 香帆 (湖西中学校2年生)	中学2年女子 組手の部



足立さん

田中さん

**多くの応援から力をもらった土井さん
日本パラ水泳選手権大会で優勝！**

11月18日(土)、19日(日)に佐賀県で行われた、第40回日本パラ水泳選手権大会において、男子50m自由形シニアの部(50歳以上)に安曇川在住の土井 久明さんが出場し、優勝されました。(障がい福祉課)



**高校生の大山さん
空手の県秋季総体で入賞！**

10月27日(金)、28日(土)に守山高校で行われた、滋賀県高体連秋季総体空手道競技に、安曇川在住の大山 愛菜さん(比叡山高校1年生)が出場し、次の結果を収められました。

(市民スポーツ課)

(敬称略)

氏名(学校)	種目	結果
大山 愛菜 (比叡山高校1年生)	女子個人 組手の部 (59kg級以下)	第3位
	女子個人 形の部	第7位



**社会を明るくする運動作文コンテスト
石田さんの作文が会長賞に選出！**

10月27日(金)に行われた、犯罪・非行のない地域社会づくりなどについて考えたことを題材とする第73回「社会を明るくする運動」作文コンテストで、朽木東小学校6年生の石田 小晴さんの「聞き合える存在」が、滋賀県保護司会連合会長賞に選出されました。(社会福祉課)





缶の出し方

① 飲食用カンの日

食べ物や飲み物の空き缶で、「開口部の直径が10cm以下かつ高さが15cm以下」の缶
※中身は捨てて、水洗いしてから出してください

② 燃えないごみB類の日

①より大きい飲食用カン（お菓子の缶や粉ミルクの缶など）

その他の缶（スプレー缶など）

スプレー缶は、使い切ってからキャップを取り外し、必ず穴を開けてから燃えないごみB類に出してください。

缶はしっかりと分別して出していますか？
缶は種類や大きさによって、飲食用カンと燃えないごみB類に分かれます。分け方・出し方のルールを再確認しましょう。また、個人用コンテナが必要な場合は、各自で用意してください。

缶を正しく分別しよう！



新ごみ処理施設のデザイン(景観)



施設の外観は、地元からいただいた意見などを踏まえて検討し、デザインのコンセプトを右のとおりとしました。今後、さらに地元および周辺地域に意見を伺いながら、検討を進めていきます。

煙突の高さ

煙突については、景観予測図を作成し、その影響を確認した結果、環境保全を図りつつ、周辺景観に配慮した高さ45mを基本に検討を進めています。



市のホームページはこちら▶

デザインのコンセプト

- 周囲の景観と調和したデザイン、色調、素材とすること
- 敷地外周に緑地帯を十分配置し、周辺への威圧感や圧迫感を和らげること
- 建物外観は一体感および清潔感のあるデザインとすること
- 施設を身近に感じることができ、親しまれる開放的な雰囲気とのデザインとすること
- メンテナンス性や耐久性を十分配慮すること

可燃ごみ搬出量

現在、三重県の民間ごみ処理業者へ委託して焼却処分しています。ごみの量に応じてごみ処理費用を負担することになりますので、ごみの分別や減量にご協力ください。

測定月	収集量
令和4年12月分	1,099t
令和5年12月分	1,103t (前年比4t増)



市内の小中学生を対象に

「プロ野球選手による野球教室」を開催しました！

12月10日（日）に今津スタジアムで高島ライオンズクラブ主催の子どもたちの夢を叶える事業で、プロ野球選手たちによる野球教室が開催されました。

当日は、80人を超える子どもたちが参加し、東北楽天ゴールデンイーグルス所属の瀧中 瞭太さん（高島市出身）、入江 大樹さん、堀内 謙伍さん、元東北楽天ゴールデンイーグルスの岩見 雅紀さんから投球フォームやバッティングのアドバイスをいただきました。子どもたちが今回教わった技術や経験を生かし、活躍されることが期待されます。（市民スポーツ課）



ご協力いただける事業所を募集しています

2事業所を高島市消防団協力事業所として認定しました！

株式会社河原田工務店と株式会社前河建設を高島市消防団協力事業所として新たに認定し、認定書と表示証を交付しました。市内では現在23事業所が消防団協力事業所に認定されており、表示証が掲げられています。（消防本部消防総務課）

消防団協力事業所表示制度
については広報たけしま8月号
17ページをチェック！



株式会社河原田工務店



株式会社前河建設

迅速に災害対応するため

消防車が新しくなりました！

11月5日（日）に、高島市消防団の消防車が新しくなりました。

今回更新した消防車は、新旭第2分団（針江）に配備され、現場活動を安全かつ迅速に行うためにポンプ制御装置が最新の液晶モニターになりました。また、LED照明装置を装備したことで夜間の活動も安全に行うことができます。

これからも皆さんの安全を守るために迅速な災害対応をしていきます。（消防本部消防総務課）



第19回 高島市美術展覧会を開催しました！

11月23日(木)から27日(月)まで、新旭体育館で、高島市美術展覧会(以下「市美展」と青少年美術展覧会を同時開催しました。会場には、合計1,577点の作品が集まり、5日間で延べ3,623人に鑑賞していただきました。

市美展へ出品された256点から、高島市美術展覧会(最優秀賞)を受賞された作品を紹介します。次回市美展は、市制20周年とともに第20回を迎えます。ひとつの節目となる今回がこれまで以上に盛りあがるよう、皆さんの出品をお待ちしています。

▼受賞作品(敬称略)



平面の部
「秋の午後」
南 政義

写真の部
「凍飢」
古川 洋



立体の部
「心の視線」
野田 哲平



工芸の部
「柴犬」
杉野 清史

書の部
「黄之傳詩」
中村 燕舟



書の部
「黄之傳詩」
中村 燕舟

問 市民協働課 ☎(25) 8526

絆をつなぎ交流と連携で支え合おうまちづくり

安曇川地域住民自治協議会では、右のスローガンを基に各区や自治会の支援、地域防災、子どもたちの将来を考える活動を部会単位で行っています。

「手のひらレター」で高齢者を元気に！(未来部会)

安曇川地域内の一人暮らしの高齢者の皆さんに、安曇川中学生と安曇小学校、青柳小学校、本庄小学校の児童が励ましの手紙を書き、各地区の民生委員さんを通してお届けしました。

高齢者の皆さんが少しでも元気になっていただければ、子どもたちもうれしい限りです。

家具転倒防止器具の設置で命を守る！(防災部会)

安曇川地域の全戸を対象に家具転倒防止器具の設置事業を行いました。寝室や台所など、日常生活の中で長く過ごす場所を中心に申し込みがありました。いつ起こるか予想できない災害に備え、自助でできることに協力しています。

困りごと解決のきっかけに！(相互支え合い部会)

近年、区や自治会ではさまざまな諸問題に悩んでいるという声を聞き、少しでもお役に立てればと「自治会支援マニュアル」を作成しています。

このマニュアルが問題解決の糸口になることを願っています。

発見!!住民自治



詳しくはホームページをご覧ください。

令和6年能登半島地震

新しい年を迎えて間もなく発生した令和6年能登半島地震では、マグニチュード7.6、最大震度7の地震と津波によって多くの尊い命が失われました。

この度の震災の犠牲者となられた方々に謹んで哀悼の意を表しますとともに、ご遺族や被災された全ての皆さまにお悔やみとお見舞いを申し上げます。

市では、これまでに現地からの要請を受け、発災当日中には市の消防職員で編成した緊急消防援助隊の石川県珠洲市に対する派遣を開始するとともに、高島市民病院の医師や看護師などで構成した災害派遣医療チーム(DMAT)を同県能登町の公立病院へ直ちに派遣しました。

派遣職員からの報告によれば、現地一帯の至る所に道路の寸断や家屋の倒壊が確認され、また、厳しい寒さと強い余震が続く状況下での活動は非常に過酷なものでありましたが、昼夜を問わず、懸命な活動に取り組んでいただきました。

また、本市に所在する陸上自衛隊および航空自衛隊でも、地震発生直後から迅速な隊員の派遣が開始され、給水・給食支援や物資の運搬など、被災地のニーズに寄り添ったさまざまな支援活動が展開され、ご苦労いただきました全ての関係者に深く感謝を申し上げます。さて、今回の能登半島で発生した地震の規模や最大震度は、琵琶湖西岸断層帯地震による本市の被害想定とほぼ同程度のものであり、地形的な状況から教訓とすべき事例も多く、それらを踏まえた災害への備えが必要だと考えています。

市民の皆さまにおかれましては、この度の震災を機に、改めてそれぞれのご家庭や地域における災害時の対応をご確認いただき、高い防災意識を持って万が一に備えていただきますようお願いいたします。

福井 正明

市長雑記



安全安心

交通事故発生状況

問 高島警察署 ☎(22)0110
(令和5年12月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	78件	-13件
死者数	4人	-1人
傷者数	91人	-28人

発生場所	件数
マキノ	9件
今津	11件
朽木	2件
安曇川	22件
高島	18件
新旭	16件

※概数

滋賀県警Facebook 最新情報はこちらから

火災・救急・救助件数

問 通信指令課 ☎(22)1234
(令和5年12月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	0件	5件
車両	0件	1件
林野	0件	0件
その他	0件	5件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	16件	177件
一般負傷	43件	489件
急病	195件	2,120件
その他	29件	336件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	3件	13件
水難事故	0件	8件
その他	3件	20件

環境放射線測定結果

問 原子力防災対策室 ☎(25)8133

12月平均値(平日測定)	前月平均値
マキノ(マキノ支所前駐車場) 0.049 μSv/h	0.048 μSv/h
今津(今津支所車庫付近) 0.042 μSv/h	0.040 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.058 μSv/h	0.059 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場) 0.061 μSv/h	0.063 μSv/h
高島(高島支所東側駐車場) 0.061 μSv/h	0.052 μSv/h
新旭(高島市役所本館北側駐車場付近) 0.039 μSv/h	0.041 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※日本での自然放射線による時間線量の通常の値はおおむね0.2μSv/h以下です。

びょういんだより

☎ 高島市民病院 ☎ (36) 0220

やけどに注意しましょう!

寒い日が続くと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で熱傷(やけど)したりする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、時には気がつ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、凍傷をおこす事もあります。



- 次の項目に該当する場合は、フレイルの可能性ががあります。
- 固いものが食べにくくなった
- 半年間で2kg以上の体重減少がある
- 歩く速度が遅くなってきた
- 今日の日付が分からないことがある
- 週に1度も外出しないことがある
- 健康状態がよくないと感じる

フレイル状態をチェック

「フレイル」は、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いと言われています。令和4年度後期高齢者健康診査では、受診者の約2割(135人)が「健康状態がよくない・あまりよくない」と回答しています。

フレイルとは?



高齢期の健康づくり
フレイル予防

改善・予防するために



- 持病のある方は必要な受診を継続し、悪化を予防しましょう
- 食事は1日3回、主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆食品など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をまんべんなくとるようにしましょう
- 食後・寝る前の歯みがきを行い、定期的に歯科受診をしましょう
- 体操やウォーキングなどの軽い運動、掃除や洗濯などの家事を積極的にいきましょう
- 買い物や地域の活動などに参加し、人との交流の機会をもちましょう

これからも元気に過ごしていくために、生活習慣を見直し、できることから取り組みましょう。

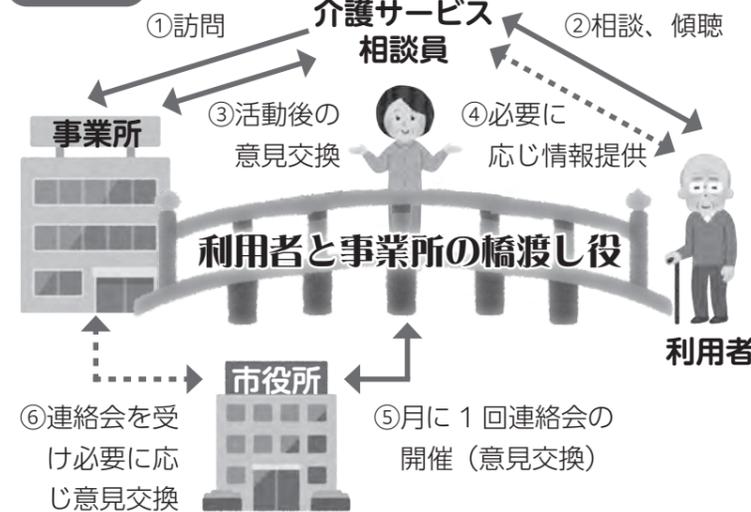


☎ 高齢者支援課 ☎ (25) 8150
 (地域包括支援センター) ☎ (25) 8054

あんしん 元気生活

相談内容はさまざまで、その対応は介護サービス相談員の連絡会で話し合い、行政機関の関与が必要な場合は、高齢者支援課が適切な対応を検討します。

仕組み図



介護サービス相談員は、市内の介護サービスを提供する事業所を訪問し、利用者の思いや困りごとなどを傾聴し、利用者の代わりに事業所に伝えることで、困りごとの改善や質の高い介護

護サービスにつながる橋渡しの役割を担っています。市内では、12人の介護サービス相談員が活動しており、36か所の施設・事業所を訪問しています。

介護サービス相談員が高齢者の思いを受けとめます

4月から開始!

高校生世代の子ども医療費受給券を配付します

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

令和5年8月診療分から実施している高校生世代の子ども医療費助成の対象者の皆さんに、4月1日(月)から使うことができる受給券を3月中に発送します。

※小・中学生の時に高島市で一度も子ども医療費助成を受けていない方は申請が必要です。

償還払いの手続きはお済みですか?

令和5年8月以降に支払われた医療費は、償還払いの申請をすることで、払い戻しを受けることができます。

申請には次の書類等が必要です。受診後は、お早めに申請してください。

▼必要な書類

- 子ども医療費助成申請書
- 領収書の原本(受診者名、入院期間、保険点数、支払金額、医療機関名が記載され、領収印のあるもの)
- 保護者の預金通帳等(振込先の分かるもの)
- 子どもの健康保険証



詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

