

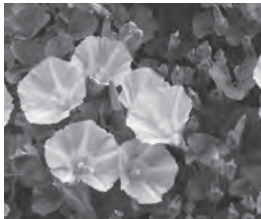
今津地域住民自治協議会では、今津中学校区小中一貫教育のなかで地域の自然を学ぶ環境学習に取り組んでいます。

環境を守るいまづの会や今津民生委員児童委員協議会、今津赤十字奉仕団、地元区や団体、高島市と連携し、未来の今津を担う子どもたちと一緒に、琵琶湖岸のハマヒルガオの保全活動や、特定外来生物のナガエツルノゲイトウの生態を学習するとともに、湖岸の清掃活動も行いました。

ナガエツルノゲイトウは、主に河川、水路、水田など水辺で生息するヒユ科の多年草で、一面に繁茂し、全



保全活動



ハマヒルガオ

国で水稻被害も報告されている植物です。繁殖力、再生力が強く、大群落になると駆除は極めて困難になるため、まん延防止には早期発見・早期駆除が重要とされています。今津周遊基地湖岸でも生息していることから、滋賀県と協力して駆除に取り組んでいます。

参加者からは、「琵琶湖岸にもこんな厄介な植物があるのだと知った」「あまり気にしていなかったが、現物を見て驚いた」などの感想がありました。

今後も、連携の輪をひろげ、継続して実施します。

詳しくはホームページをご覧ください。

▼問い合わせ先

高島市今津地域住民自治協議会
☎ 090(4927)3222



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)1126

20歳になったときの国民年金の加入と保険料の手続き

日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、国民年金被保険者となります。
20歳の誕生日の約2週間後に、日本年金機構から次の案内が届きます。

- 基礎年金番号通知書
- 「国民年金加入のお知らせ」
- 国民年金の加入と保険料のご案内
- 国民年金保険料納付書
- 口座振替納付申出書
- 保険料免除・納付猶予申請書
- 学生納付特例申請書

- ※「国民年金加入のお知らせ」が郵送された方で次のいずれかに当てはまる場合は、近くの年金事務所にご相談ください。
- 厚生年金保険被保険者や共済組合の組合員またはその方の被扶養配偶者
- 20歳到達日(誕生日の前日)前に国外に転居されている等の事情で日本国内に住民票のない方

※詳しくは日本年金機構ホームページ内の動画で紹介しています。



国民年金保険料を納めることが困難な方

申請することで保険料の納付義務が免除または猶予される制度や、学生向けに保険料の納付義務が猶予される制度があります。未納のままにすると障害年金などを受け取れない場合があります。早めに申請をお願いします。

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。

未来のためのがん予防!

禁煙に向けた1歩を踏み出そう

がんの発症には、喫煙、感染、飲酒等の生活習慣が大きく関与していると言われています。生活改善に取り組むことで、発症リスクを下げるにつながります。

禁煙開始7日前から始めましょう!

①禁煙開始日を決めましょう

②吸いたい気持ちの対処方法を考えましょう

禁煙開始数日後をピークに禁断症状(吸いたい気持ち、眠気、イライラ等)が現れます。吸いたくなる場面を書き出し、たばこの代わりになるもの(ガム等)を事前に考えておきましょう。禁煙前に試して効果のある方法を探しましょう。

③医療機関・薬を選びましょう

禁煙外来・禁煙支援薬剤師の協力を得ましょう。受診回数や費用には個人差があります。基本的な受診回数は5回程度、全て受診した際の受診費用は、3割負担の場合、12,000円

20,000円程度です。
診察によっては、保険適用にならない場合があります。

④治療用アプリを活用しましょう

禁煙外来で処方してもらいます。自身のスマートフォンにインストールするアプリと、自分の吐息の一酸化炭素濃度を測り喫煙状況をモニタリングできる機械を組み合わせて禁煙に取り組みます。

肺がん検診は受けていますか?

検診でがんを早期発見することも大切です。

▼日程 11月15日(土)

▼場所 安曇川保健センター

▼対象 40歳以上

▼内容 レントゲン検査

▼申し込み先

健康推進課



高島市民病院

びょういんだより

高島市民病院 (36) 0220

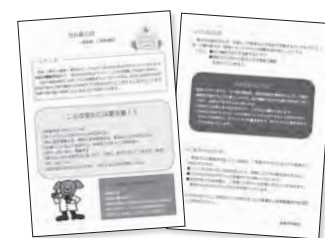
医療安全推進室の取り組みを紹介します!

毎年11月25日を含む1週間は「医療安全推進週間」です。安全に入院生活を過ごしていただくため、高島市民病院の医療安全推進室では、転倒転落の防止に力を入れています。

せん妄と転倒転落防止

転倒転落が起きる原因の一つに「せん妄」があります。せん妄とは、体に何らかの負担がかかった時に生じる脳の機能の乱れのことです。

せん妄と転倒転落に対して、次のような取り組みを行っています。



せん妄に関するリーフレットの配布



脳の機能の乱れを改善するくすりの調整



脱げにくい靴の推奨

患者さんの意識が混乱している時は、家族がそばにいて患者さんは安心します。
入院時にお困りのことがありましたら、病棟看護師や担当医にご相談ください。