

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(やけど)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に注意してください。



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ずでしまい、凍傷をおこすこともあります。



子どもたちの永久歯をむし歯にしないために！

これらのことを心がけていつまでも健康的な永久歯を目指しましょう！

定期的に歯科健診を受けましょう

歯みがきは子どもまかせにせず、保護者の仕上げ磨きを継続しましょう

園や学校でのフッ化物洗口、フッ素入り歯磨き剤の使用などフッ化物を利用しましょう

甘いお菓子やジュースをひかえ、食べた後にはお茶を飲みましょう



園や学校でフッ化物洗口を開始して4年目になりました。現在は年長児から小学3年生の子どもたちが、フッ化物洗口をしています。年長児からフッ化物洗口をするのは、永久歯をむし歯にしないためです。乳歯のいちばん奥に生えてくる永久歯を6歳臼歯と呼びます。この歯は、6歳ごろに1年半ほどの期間をかけて生えてくることや、歯の溝が深いことからむし歯になりやすい歯です。フッ化物洗口で永久歯のむし歯を予防しましょう。

フッ化物洗口でむし歯予防！

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

新成人の皆さんへ 国民年金加入のお知らせ

大人の仲間入りですわ



20歳以上60歳未満の方は、国民年金加入者(国民年金被保険者)となります。

日本年金機構では20歳到達を把握できた方の国民年金加入手続きを行い、「国民年金加入のお知らせ」と一緒に次の①～⑤の書類をお送りします。(年金手帳は別に郵送されます。)

- ①国民年金保険料納付案内書(納付書)
 - ・国民年金保険料口座振替納付申出書
- ②国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ③国民年金保険料学生納付特例申請書
- ④国民年金の加入と保険料のご案内
- ⑤返信用封筒



保険料を納めることが困難な方は…

②の申請書で「免除・納付猶予制度」をご利用ください。

学生の方は…

③の申請書で「学生納付特例制度」をご利用ください。

※「国民年金加入のお知らせ」が届いた方で次のいずれかにあてはまる方は、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歳到達日前に住民票が国内にない方
- ◆国民年金に関する手続きのご相談については、高島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。

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

あんしん 元気生活

高島をまるごと元気！

12月8日(日)に安曇川公民館で、「高島まるごと元気まつり」を開催しました。薬剤師による創作落語で認知症や薬について楽しく学んだり、「うたごえ浜かぜ」の方たちとみんなで歌ったりと、盛り上がりました。また、健康相談や血管年齢測定などを体験していただき、自分の健康を振り返る機会にもなりました。



楽しく勉強できた。地域でも実施できるという思いがあった。



健康チェックで自分の体の状態を知ることができてよかったです。

今後このような、見て、聴いて体験できる機会を、関係者の方たちと開催していきます。

男性介護者の会

- ▼開催日 | 2月19日(日)
- ▼場所 | 新旭公民館
- ▼内容 | 13時～15時
[介護者がかかえやすい腰痛について]
- ▼申込締切 | 2月18日(日)

家族介護教室

- ▼開催日 | 2月21日(日)
- ▼場所 | 安曇川公民館
- ▼内容 | 11時～情報交換 13時～学習会
[お薬の管理で気を付けたいこと]
- ▼申込締切 | 2月19日(日)

問・申 高島市社会福祉協議会 ☎ (36) 8222