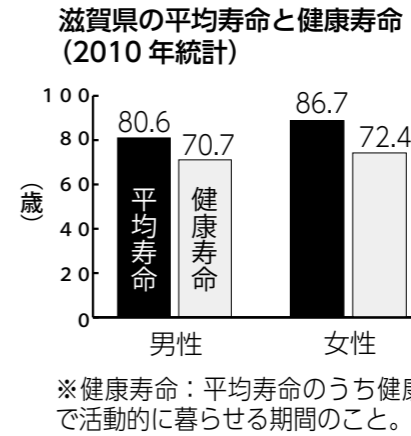


一緒に考えよう、「在宅医療」「在宅介護」

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「介護を必要とする期間」です。健康寿命は適度な運動や適切な食生活を心がけることで延ばすことが可能です。



しかし、万が一病気や加齢により心身の活力が低下し、要介護状態となっても「手助けを受けながらも自分でできる」「一人とのかわりの中で生きがいを持って暮らせる」ことなどは、その方にとっての「達者な生活」につながると考えられます。

市では、「高齢者が地域とのつながりの中でいつまでも達者で暮らし続けることができる高島」を目指し、医療・介護の多職種が互いの役割機能を発揮し、連携しながら支援を行っています。これにはご家族や地域の方々の理解と温かい支援が大切です。

◆地域へ医療・介護スタッフが
出向きます！
在宅医療出前講座のすすめ

高島市の医師・歯科医師・訪問看護師・介護支援専門員・保健師などが地域に出向きます。地域の方々と在宅医療や介護について語り合い、自分達に何ができるのか一緒に考えましょう！

◆在宅医療啓発劇DVDを
貸し出します！

在宅医療講演会で行った啓発劇のDVDを貸し出します。在宅で療養される方が、地域でどのような医療

や介護、支援を受けることができるのかかわかる、医療・介護関係者の手作り啓発劇です。

※出前講座・DVDの貸し出しについては、地域包括支援課までお問い合わせください。

◆高島市在宅医療「チームたかしま」
ホームページ開設

高島市の在宅医療等に関するさまざまな情報が掲載されています。ぜひ「チームたかしま」にアクセスしてください。



チームたかしま
ホームページ

催し掲示板

11月

■高島市医療連携ネットワーク運営協議会
市民フォーラム

- ▶テーマ 在宅医療・在宅看取りに対する各施設の取り組みについて～切れ目のない在宅医療と介護の提供体制の構築推進を目指して～
- ▶日時 11月9日(水) 15時～16時30分
- ▶場所 今津サンブリッジホテル2階
- ▶内容 各在宅医療介護関係者からの実践報告と参加者とのディスカッション
- ▶料金 無料
- ▶申込・問合せ 高島市医師会事務局 ☎(20) 9005

以下の講演会は、地域包括支援課までお申し込みください。

■ケアメン（男性介護者）の会

介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら日頃の介護に生かしましょう。

- ▶日時 11月16日(水) 13時～15時
- ▶場所 今津保健センターホール
- ▶内容 オムツの正しい知識と介護技術
講師 オムツフィッター 中村 真理 氏
- ▶申込締切 11月15日(火)

■家族介護を考える講演会

これからの「介護との向き合い方」について、意見交換を交えて講師の津止正敏氏にお話いただきます。講演会のみ参加も可能です。自身の介護について向き合う機会にしませんか。

- ▶日時 11月22日(火) 13時～16時
- ▶場所 今津保健センター ホール
- ▶内容 第1部 講演会 「介護との向き合い方～家族介護を考える～」
第2部 意見交換会 ～実体験を話し合おう～
- ▶講師 男性介護者と支援者の全国ネットワーク 事務局長 津止 正敏 氏
- ▶申込締切 11月21日(月)

子育て中の皆さん！
託児付きけん診を実施します

受診の都合がつきにくい子育て中の方のために、11月は託児付きの健康診査・がん検診を3回実施します。

けん診受診中は保育サポートが別室でお子さんをお預かりします。大切な家族のためにも、自分自身の健康を守りましょう。

◆健康診査
 ○30歳代の方 健康保険の種別に関係なく市の健康診査を受診することができます。受診券の発行は、健康推進課までお問い合わせください。
 ○40歳～74歳の方 加入する健康保険が実施するけん診を受診してください。
 ◆がん検診は、健康保険の種別に関係なく、年齢の要件を満たせばごなたでも受診することができます。(要予約)

◆けん診・がん検診日程表 (予約時に託児を希望する旨をお申し出ください)

日程	受付時間	場所	実施する健診・がん検診
11/15(火)	9時～ 10時30分	高島保健センター	胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症
11/25(金)		安曇川保健センター	健康診査・胃がん・大腸がん
11/29(火)		今津保健センター	健康診査・胃がん・大腸がん・肺がん

B型肝炎ワクチン予防接種を受けましょう

平成28年4月1日以降に生まれたお子さんのB型肝炎ワクチン予防接種が、10月1日から法定(無料で受けられる)予防接種になりました。

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気で、特に乳幼児がかかると肝硬変から肝がんになることが多くあります。

ワクチンを接種することで、肝炎にかかることをほぼ防ぐことができ、その効果は20年以上持続すると言われています。1歳になる前に3回の接種が必要ですので、スケジュールをよくご確認ください。ぜひ接種を受けるようにしてください。

国保年金あらかると

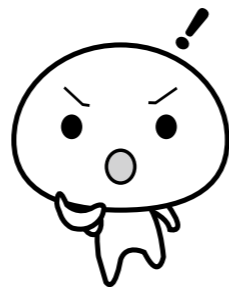
問保険年金課 ☎(25) 8137
 大津年金事務所 ☎077 (521) 1789

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は大切に保管しましょう!

11月上旬になると、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られてきます。これは、年末調整や確定申告の時に必要となる書類です。必ず大切に保管しておいてください。

何に使う書類か知っていますか?

- 国民年金保険料は所得税や住民税の算出をする時に、社会保険料控除として所得から引くことができます。
- この社会保険料控除を受けるためには、金額を証明するために「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。
- ※国民年金保険料を納付したタイミングによっては、証明書の発行時期が異なる場合があります。
- ※「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのお問い合わせは、証明書はがきに表示されている番号をお願いします。



年末調整と確定申告って?

《年末調整》…12月
勤務先などが12月の最終支払い日に1年分の税金を調整します。

《確定申告》…翌年2月～3月頃
個人が税務署などで1年分の税金を精算・納税します。