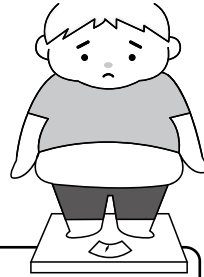


お忘れではありませんか？「特定保健指導」

高島市民病院で特定保健指導が受けられます。
ぜひ、この機会に特定保健指導を受けて生活習慣病を予防しましょう！



特定保健指導とは？

特定健康診査を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

高島市民病院では健診結果をもとに、保健師または管理栄養士が特定保健指導を行います。健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスをいたします。健診結果の内容に応じて、2つのタイプの保健指導区分に分けられます。

動機づけ支援

メタボリックシンドロームの危険因子が少しでもある方が対象です。
生活習慣を振り返ることにより、改善点や伸ばすべき行動などに気づき、ライフスタイルに合った目標を設定し、行動に移すことができるように支援します。

積極的支援

メタボリックシンドロームの危険因子が多めの方が対象です。
健診判定の改善に向けて取り組むべき目標を設定し、継続的に実践できるように支援します。

<特定保健指導の申し込み>

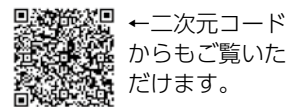
特定健康診査を受診後、対象の方に医療保険者から「特定保健指導利用券」が送付されます。送付された利用券の内容（有効期限、保健指導区分等）を確認し、特定保健指導の申し込みを行ってください。

高島市民病院 健診センター

月曜日～金曜日：9時～16時（土日祝を除く）
予約電話番号：(36) 8082（直通）

※受診料金は保険者によって異なります。
特定保健指導や、その他健診についてご質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

病院長からのメッセージを、
高島市民病院ホームページの「びょういんだより」1月号
に掲載しています。ぜひご覧ください。



←二次元コード
からもご覧いただけます。

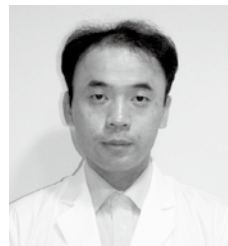


当院医師の紹介

【内科医師】

永江 徹也

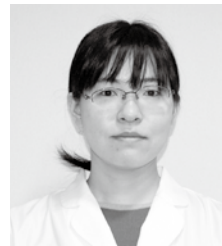
専門分野 人工透析・腎臓内科
経歴 滋賀医科大学を卒業後、京都大学医学部附属病院内科（研修医）、大阪府済生会中津病院内科（研修医）を経て、NTT西日本京都病院に医師として勤務、現在は当院にて内科部長を務める。



【循環器科医師】

福沢 綾子

専門分野 内科全般
経歴 滋賀医科大学を卒業後、滋賀医科大学付属病院循環器科に医師（研修医含む）として勤務、現在は当院にて循環器科副医長を務める。



腎疾患は軽微な検尿異常から腎不全までありますが、放置しておくと末期腎不全、透析に至る病気もあります。腎臓内科外来を開設していますので、お気軽にご相談いただければ幸いです。

心臓、血管の病気を主に診察しています。寒い時期には血圧をはじめ、何かと体の調子を崩しやすいものです。もし胸の違和感やむくみ、息切れなど気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

あなたの思いをお聞きします

女性のための悩み相談室

こんなこと誰にも話せない、と一人で悩みを抱え込んでいませんか？
また、「悩みまでいかない」方も精神的に疲れていたり、ストレスが溜まっていたりしませんか？女性カウンセラーが、あなたのことについて考え、あなたにあった解決策と一緒に考えます。

相談は無料で、秘密は固く守られますので、安心してお気軽にご相談ください。



予約電話 ☎ (22) 4052

- ▼日時 毎月4回（水曜日2回、土曜日2回）。
詳しい日程は、市のホームページをご覧ください。
【2月の予定】
2月1日（水）、4日（土）、15日（水）、25日（土）
- ▼時間 13時30分～16時30分
※相談は一人50分
- ▼場所 高島市働く女性の家（今津町今津1640番地）
※2月15日は安曇川公民館

- 利用者の相談内容
 - ・夫婦、家庭、子育てや子どものこと
 - ・仕事や学校のこと
 - ・恋愛のこと
 - ・人間関係のこと
 - ・自分に自信がもてない
 - ・なんとなくゆううつ など

相談窓口から
もはひ！ニッコリ ☎ (25) 8125

☎ 生活相談課（消費生活センター）



有料サイトの架空請求に注意！

事例

スマートフォンに次のようなSMS（ショートメッセージサービス）が届いた。どうしたらいいか。

有料動画閲覧履歴があり、未納料金が発生しております。本日まで連絡なき場合、法的手続きに移行します。
〇〇株式会社 03-XXXX-XXXX

ひとこと 助言

- SMSは携帯電話番号をあて先にして送るメッセージサービスです。個人を特定して送ってきているわけではありません。
- 慌てて電話をかけてはいけません。連絡してきた人に対してお金を要求する手口です。
- 支払い方法として、コンビニでギフトカードを購入してその番号を教えるように指示されても、教えるはいけません。
- 実在する企業名をかたって送ってくることもありますので、注意が必要です。
- 不安に思ったら消費生活センターや警察に相談しましょう。