

市川 正春 医師が
救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞

9月8日、厚生労働省から長年にわたる救急医療の向上発展に寄与したとして「救急医療功労者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。

市川医師「大変光栄なことですが、本来は救急救命士の皆さん、病院の救急に携わるスタッフがいただくものです。私は、救命士の皆さんが能力を発揮し働きやすくなるように少しお手伝いをただけです。」



村田 裕子 主任看護師が 奨励賞を受賞

9月23日、一般社団法人 日本糖尿病教育・看護学会から高齢者や糖代謝異常合併妊娠の研究等への協力、ICTを活用し地域医療の発展に貢献したとして「奨励賞」を受賞しました。

村田看護師「本賞は、私がこれからはすべき道に対して先んじて授与されたものであり、併せて地域看護実践者の皆さまに向けていただいたものと思っております。今後も微力ながら地域に貢献できるよう精進して参ります。」



BIWA-TEKUの特長

消費カロリーが確認できる

歩数計になる

受診した健診・がん検診、測定した血圧の値が記録できる

県内各市町の名所を巡るスタンプラリーができる

お得な抽選
1年間ためたポイントを使って、賞品が当たる抽選に応募することができます。応募には1000ポイントが必要で、貯蓄期間は毎年1月～12月です。

ポイント制度
ウォーキングや健診受診状況の登録、健康イベントへの参加など、健康活動を行えば行うほど、ポイントがたまりまます。

アプリのダウンロードはこちらから

今年こそ！運動習慣をつけよう！

年が新しくなると、「今年は〇〇しよう」と目標を立てる方は多いと思います。運動を始めよう、毎日血圧を測ろうなど、立体的な目標はいくつもあってもいいでしょう。

この機会にぜひ、新年から健康ポイントがたまる「健康推進アプリ BIWA-TEKU(ビワテク)」を活用してみませんか？

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

国民年金保険料の納付は口座振替が便利です

口座振替を利用すると

自動引き落としになるので、納め忘れの心配がなく、金融機関へ保険料を納めに行く手間と時間が省けます。

保険料が割引される前払い(前納)もご利用いただけます。

口座振替方法	対象保険料月	引き落とし日
①翌月末振替	当月分	翌月末
②6か月前納	4月分～9月分	4月末
	10月分～翌年3月分	10月末
③1年前納	4月分～翌年3月分	4月末
④当月末振替(早割)	毎月分	当月末
⑤2年前納	4月分～翌々年3月分	4月末

申し込みの手続き

「国民年金保険料口座振替申出書」に必要な事項を記入・押印(金融機関へのお届け印)し、口座振替を行う口座のある金融機関または年金事務所に提出してください。

4月末の前納(表②③⑤の振替方法)を希望される場合の口座振替申出書の提出期限は、2月末です。

※その他、クレジットカードによる納付方法があります。

②③④⑤の振替方法は、保険料額が割り引きとなりお得です。割引額が多いのは次の順です。
⑤2年前納 > ③1年前納 > ②6か月前納 > ④当月末振替(早割)



◆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。

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

介護で疲れていませんか？

高齢者の介護は思うようにいかないことも多く、誰にも相談できずに一人で抱え込んでしまいがちです。

介護をしている皆さんへ

困った時に相談できる人はいますか？

介護の悩みなどを身近にいる人に相談してみよう。

介護を優先し、自分の都合を後回しにしていませんか？

デイサービスやショートステイなどを利用し、介護する方もされる方も気分転換をしてみましょう。

地域の皆さんへ

次のような状況の人は、精神的・身体的に負担がかかりやすくなります。相談にのるなど手を差し伸べましょう。
○介護の負担を一人で背負い込んでいる
○介護でイライラしている
○身近に頼れる親族や友人がいない

お気軽にご相談ください！

- ▼マキノ・今津地域
あいりんつむぎ地域包括支援センター
☎ (22) 2282
- ▼新旭・安曇川・高島・朽木地域
高島市地域包括支援センター
☎ (25) 8150

予定どおりにいかないのが介護です。うまくできなかったことを責めずに、できたことを褒め、自身を大切にしましょう。

自分の健康を大切にしましょう
疲れた時は休憩や楽しさを見つけてリフレッシュするなど、自分の健康に目を向けましょう。