

## 高島市民病院で 特定保健指導が受けられます

対象者の方に特定保健指導利用券が届きます。

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、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行います。

健診結果内容に応じて、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多少ある方が対象です。

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はお気軽にお問い合わせください。

高島市民病院 ☎ (36) 0220

## 国保年金あらかると

### 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部納付）・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。また、追納する場合には、先に経過した月の分から順次納めていただくことになります。

#### 【問合先】

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

### 「国民年金基金」で公的年金の受け取りにプラスを！

国民年金基金は、基礎年金に上乗せをする公的な年金であり、国民年金の定額保険料を納付している第1号被保険者（自営業者、農林漁業者、自由業者などの人とその配偶者、学生等）が申し込みにより任意に加入できる制度です。

掛金は、加入時の年齢、性別、口数などにより決まります。なお、掛金の全額が社会保険料控除の対象となるため、所得税や住民税が軽減されます。国民年金基金の給付は、「終身年金」を基本としていますので、一生涯受け取ることができます。

国民年金基金については、下記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。

#### 【問合先】

滋賀県国民年金基金  
☎ 0120-65-4192



#### 「国民年金基金とは？」

スマートフォン等で、二次元コードを読み取りURLにアクセスしていただくと、国民年金基金の詳細な情報が表示されます。

## すてきな作品をお待ちしています！

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・電話番号を書き添えて投稿してください。作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。

なお、Eメールで投稿する場合は、漢字の直後に（ ）書きで読みがなを記入してください。

★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。

#### ▼投稿先

郵便→ 〒520-1592 高島市新旭町北畑 565 番地  
高島市秘書広報課あて  
メール→ hishokoho@city.takashima.lg.jp

#### ▼次回締切

2月25日(木)必着

#### ▼掲載月

4月号



無理せずに 声かけ温し おかんの会  
落葉樹 美しき姿 短かさよ  
豊作だ 秋の食べ物 大集合  
太っても 食欲の秋 仕方ない  
妻誕生日 孫からおめでとう 連呼する  
冬空や 民家の上の 青き月  
この怒り 次の選挙で シツペする  
家息子 怒鳴声にて 返答す  
ふりむけば 流されるままの 道が有り  
水鳥の 影は墨絵に なって暮れ  
年明けて 今年こそわと 初詣で  
待ち時間 老いも若きも 皆スマホ  
如月に 長篠の地の 武田繪巻  
寒空に とり残されし 柿ふたつ  
初雁の 渡る里なり 舟木崎  
初吹雪 山ひとつ呑み 向かい来る  
伊吹山 初冠雪に 身を正す  
年の暮れ 寒さこの色 冬の色  
兄亡くし 淋しさつものり 満たされず  
新聞で 情報得たり 豊かなる  
登りゆく 山門水源 プナの森  
紅葉が 錦飾りて 癒されし  
秋ふかき 空高く咲く 心花  
俄か雪 友の通夜の 帰路隠す  
恵方巻 小さな口で 丸かぶり  
節分会 数える度に 溜息が  
仕合わせは この半年余で 孫三人  
新年集い 無事を祈りて 大家族  
念願の 京大受かり 明の春  
カメ虫に 今年の大雪 案じられ  
雪の時期 ドカ雪だけは 降らないで  
気を若く 持つこと大事 リフレッシュ  
新年が また来たかよと 老いだせず  
頑張り!!と 手合せ祈願 孫受験  
頼られて いるも生き甲斐 せち支度  
着ぶくれて 一才二才の 歩みかな  
北風が 吹いて尚増す すきま風  
古戦場を 清めし雪や 賤ヶ岳  
一病に 負けてたまるか 去年今年  
夢で逢う 亡母はいつも 笑顔のまま  
ひと葉落ち 秋を残して 横たわる  
袖子の風呂 生きる喜び 香にのせて

枝千代子 安・常磐木  
川端 昭子 マ・高木浜  
川端 宏育 マ・高木浜  
川端 佑佳 マ・高木浜  
北原 宏 今・今津  
伊庭 健博 新・深溝  
久保 俊明 高・拜巳  
曾根ケイ子 新・饗庭  
中河 仁子 今・今津  
丸岡亜希子 新・藁園  
山本 忍 高・高島  
池田よし枝 今・今津  
久米 良彦 新・太田  
小谷 忠雄 マ・西沢  
駒井 賢次 安・北船木  
白井やよい 高・宮野  
提中 幸子 新・針江  
高松 逸子 マ・西沢  
山本 京子 高・高島  
山本 節子 今・南新保  
伊丹 孝子 高・勝野  
岡田 芳子 マ・沢  
沢井 美代 朽・岩瀬  
山本喜代治 安・長尾  
梅村 保次 安・四津川  
北川 国重 安・青柳  
橋本 重生 今・今津  
平井 ちく 朽・大野  
松田 節子 新・新庄  
松本せつ子 マ・海津  
穴井 義夫 今・梅原  
穴井由香里 今・梅原  
霜降 里子 新・藁園  
中村 和子 安・五番領  
益本さつき マ・沢  
吉川 明 安・北船木  
和田阿也子 新・旭  
宇井 増男 高・武曾横山  
進士 良治 新・太田  
添田富美子 安・常磐木  
山本美智子 マ・新保  
北坂 修 高・武曾横山

春告げる 土筆・フキノトウ 顔を出す  
紅葉の 秋の鎌倉 ぶらり旅  
渡月橋 渡れば紅葉 大津波  
歳取って 自分の歳も わすれがち  
健康に 朝日拜みて 今日的一步  
虎柄の 自分専用 猫行火  
満州で ここに眠るか 日本兵  
市内バス 日中小型で 十二分  
さつきの事 忘れる人はそれで人間 なんですよ  
読みかけの ページで紅葉が かくれんぼ  
雪化粧 メタセコイア視 友歓喜  
小春日や 孫と食事の 師走かな  
お体を 氣付かう様に 年賀状  
夕暮れ路 電線太く カラス群れ  
何事も 赦す心が 笑顔にと  
手を添えて これが千両 万両と  
お年玉 数える曾孫の 福笑い  
冬晴れの 広き窓辺に 柿暖簾  
迎春に 目標立てて 精進を  
薦巻きや 小さき庭の 別世界  
うらやまし 母娘で歩む 広布道  
振り返り ふり返っては 今年こそ  
あけぼのの 月の淡さよ 雪の枝  
大きじも グラムかなわぬ 日分量  
初春や 拝む両手に 健康を  
母と娘と 弾む言葉の 黄落路  
米まいて せめて雀の 声を聞く  
はやぶさ2 スウイングパイで 竜宮へ  
この夜長 日だめて忍ぶ 若き日を  
産みの親 骨を納めに 本願寺  
紅つばき 雪の布団で 空を眺る  
過ぎし日を 思い出させる 年の暮  
折つてると 隣で孫が 「指貸そか」  
恙無く 家族揃って 初詣  
朝日さし 煌めく波間や 子鴨なき  
家畜乗る 哀れなき声 離れ行く  
ありがとう 福祉のマフラー ホッカホカ  
生涯を 無事に終えるは 至難の業  
雪便り 野良猫悲し 縁の下  
一生の 背番号だす マイナンバー

寺田 義輝 マ・西浜  
奥津とし江 安・川島  
駒井 重雄 安・北船木  
前川 たつ 新・針江  
上原すみ江 新・太田  
高野 龍哉 高・野田  
田谷多見雄 安・南古賀  
西川五三 高・高島  
船野 秀二 今・松陽台  
大久保絹子 マ・西浜  
金村 玉子 マ・蛭口  
鞍田 作枝 新・饗庭  
早田 弘子 今・今津  
広田 育代 新・新庄  
渡辺 幸江 新・深溝  
野田 敏子 新・旭  
岡田 明子 新・安井川  
小和田富枝 新・旭  
坂口その江 マ・知内  
墨友 光代 今・上弘部  
北川 しげ 安・西万木  
高澤 芳枝 今・松陽台  
日浅 倭子 新・太田  
本城 和枝 新・太田  
村田 ナミ 高・勝野  
西 晴明 高・鴨川平  
西 美津子 高・鴨川平  
上原 秀雄 新・深溝  
木津 みね 高・拜巳  
木村ふさ 新・太田  
田中せつ子 高・勝野  
山本美智子 朽・麻生  
森本 幸枝 今・梅原  
八木 宏 高・鴨  
井保 孝夫 安・西万木  
河野弥寿男 高・鶴川  
清水 茂 今・深清水  
福井 良 安・西万木  
上田 ナツ マ・浦  
澤辺みさを 新・藁園  
中内 保男 新・針江