

● お 薬

薬の種類・用途	薬の名前、購入日などメモ
・消毒薬	
・傷用薬（軟膏）	
・虫さされ・湿疹用軟膏	
・目薬	
・風邪薬	
・胃腸薬	
・その他	
・その他	

● 救急用品

救急用品	購入日などメモ
・ばんそうこう	
・ガーゼ	
・ガーゼ止め用テープ	
・包帯	
・湿布	
・その他	

● 用 具

救急用具 ※□にチェックをしてください			
・ピンセット	☐	・つめ切り	☐
・はさみ	☐	・保冷枕（冷蔵庫に保存）	☐
・体温計	☐	・懐中電灯（ペンライト）	☐
・綿棒	☐		



いざという時の救急箱

定期的に中身を確認しましょう

皆さんご自宅の救急箱の中は確認されていますか？ 怪我をした時ばんそうこうがない！ 薬の期限が切れている！ などという事はないでしょうか。

このチェックリストでご自宅の救急箱の整理と確認をしてみてくださいでしょうか。またチェックリストを救急箱に貼っておくと中身が分かりやすくなりますのでぜひお使いください。

●公立高島総合病院

9月から診療体制が変わりました

▼歯科・歯科口腔外科からのお知らせ

たき はるお
瀧 治夫 歯科口腔外科常勤医師

が着任されました。

▼眼科からのお知らせ

コンタクト外来が次のとおり変更となりました。

第2・4週 木曜日 ▼第2・4週 水曜日

インフルエンザ予防5か条

1. 栄養と休養を十分取る
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
2. 人ごみを避ける
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう
3. 適度な温度、湿度を保つ
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
4. 外出後は手洗いとうがいをする
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
5. マスクを着用する
咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果があります。

国保年金あらかると

ご存知ですか？
国民年金の任意加入制度

国民年金に加入していない期間があるなど満額の年金を受け取ることができない方が、任意で国民年金に加入することができる制度です。



老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。
国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます）。
また、海外に在住する日本国籍の方も国民年金に任意加入することができます。

保険料納付は
口座振替で

国民年金の任意加入制度による保険料の納付は、月々の保険料を確実にかつ円滑に納付いただくため、原則、口座振替をお申し込みいただくことになります。
なお、次の理由の場合には、現金で納付することもできます。

- ① 資格を喪失するまでの期間の保険料を前納する場合
（加入する年度内に納付月数が40年を迎えて任意加入期間が終了する方など）
- ② 預金口座を持っていない場合
- ③ その他口座振替ができない正当な理由があると認められる場合

一日年金相談所のご案内

大津年金事務所では、相談のサービス向上のため「予約制による年金相談」を次の日程で開催します。ぜひご利用ください。

▼日 程 10月21日（木）
安曇川ふれあいセンター（安曇川公民館）

▼年金相談時間 10時～16時

▼申込方法 平日の8時30分から17時までに、次の予約専用電話でお申し込みください。

◎大津年金事務所 ☎ 077（521）1489

※この電話では予約以外のご用件はお受け出来ません。

※定員になり次第、締め切ります。

《窓口での手続き》

任意加入の資格取得申出書を提出される際に、『口座振替申出書』もしくは『口座振替ができない旨の申出書』の提出が必要です。
（口座振替ができない旨の申出書の様式は任意の様式でかまいません）

◎詳しくは、高島市役所保険年金課、各支所窓口または大津年金事務所国民年金課へお問い合わせください。

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