

相談窓口のご案内 ～お気軽にご相談ください～

高島市民病院では、皆さんが日頃から悩んでいる健康のこと、医療や介護に関することなどの相談をお受けしています。

内容に応じて、各関係部署と連携し解決へ向け支援しています。



相談先	総合相談窓口	がん相談支援センター
相談日	月曜日～金曜日(祝日除く)	
時 間	9時～17時	9時～16時(予約優先)
問い合わせ窓口	患者相談支援室(健診センター1階院内食堂向かい)	
相談場所	高島市民病院(1～3か所準備しています)	
対応職員	○看護師 ○医療ソーシャルワーカー(医療福祉相談員) ○事務職員 ※内容に応じて各分野の職員が対応	○看護師 ○医療ソーシャルワーカー(がん相談員) ※国立がん研究センター相談員研修を受講した職員が対応

他院通院中の方や電話相談にも対応します。お気軽にご相談ください。

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

20歳になったときの加入と手続きのお知らせ

国内にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、国民年金被保険者となります。

20歳の誕生日の約2週間後に、日本年金機構から次の案内が届きます。

- ①基礎年金番号通知書
- ②「国民年金加入のお知らせ」
- ③国民年金の加入と保険料のご案内
- ④国民年金保険料納付書
- ⑤口座振替納付申出書
- ⑥保険料免除・納付猶予申請書
- ⑦学生納付特例申請書



詳しくは動画で紹介!



◆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。

保険料を納めることが困難な方

「保険料免除・納付猶予」制度にお申し込みください。納付義務が免除または猶予される可能性があります。

納付を猶予したい学生の方

納付義務が猶予される、「学生納付特例」制度にお申し込みください。

- ※「国民年金加入のお知らせ」が郵送された方で次のいずれかにあてはまる方は、年金事務所にご相談ください。
- 厚生年金保険被保険者や共済組合の組合員またはその方の被扶養配偶者
 - 20歳到達日前に国外に転居されているなどの事情によって日本国内に住民票のない方

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。市では「高島市食育推進計画(第3次)」を策定し、次のスローガンを元に、食育の取り組みを進めています。

「食べよう 伝えよう 高島の食」

毎日の食事で野菜は足りていますか?

健康を維持するために必要な1日の野菜の量は350gです。しかし、高島市民の平均野菜摂取量は約270gです。一人一人がいつもの食事より80g多く野菜を食べることが生活習慣病予防になり、将来の健康につながります。

350gの野菜ってどれくらい?

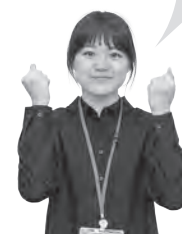
生野菜の場合は両手にのる量3杯、加熱野菜の場合は片手にのる量3杯を目安にします。



野菜をたくさんとる「ジ」

- ①野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をつけましょう。
- ②加熱して量を減らしましょう。
- ③付け合わせの野菜は残さず食べましょう。
- ④汁物を含んだくさんにしましょう。
- ⑤野菜料理の作り置きを上手に活用しましょう。
- ⑥そのまま使える冷凍野菜を上手に活用しましょう。
- ⑦外食は1品ものより定食を選びましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で心も身体も健康にしましょう!



6月4日から10日は、

歯と口の健康週間です



「唾液の多い赤ちゃんは健康に育つ」「唾液の多い人は長生きする」とよく言われていますが、唾液は私たちの健康と深く関係しています。唾液が多いということは体を守る力が強いということです。

唾液のパワーを発揮するためにできること

ことを意味しています。唾液は、歯を強くすることに加え、むし歯を防いだり、殺菌作用で歯周病を防いだりするなど体全体の健康づくりに大切な役割があります。

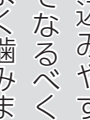
1 食事中はなるべくテレビやスマートフォンなどを見ないで、「噛んでいる」ということに意識を向けましょう。よく噛む習慣づけにもなります。



2 食事中は、飲み込みやすい形状になるまでなるべく水分を取らずによく噛みましょ。唾液の中に含まれる消化酵素の働きがより発揮できます。



3 声に出して本を読む、歌う、会話するなど口を動かしましょう。口周りの筋肉を鍛え、口呼吸を防ぎます。※口が開いていると口の中が乾燥して菌が体の中に入りやすくなり、病気の原因になります。口を閉じるには、口周りをよく動かすことが大切です。



4 定期的に歯科医院で歯と口の状態をチェックしましょう。

