

受診の際、まずは予約専用電話でご予約ください

外来予約電話のご案内

電話予約制度は、ご希望の診療日・診療科・診療時間を事前に電話で予約していただくもので、当日の予約や予約変更も受け付けます。
※再診の方で、予約済の方は不要です。

予約専用番号 (36-8077)

月曜日～金曜日 (※年末年始、祝日を除く)

＜電話予約受付時間＞

当日受診……………8時～11時

翌日以降の予約…9時30分～16時

10時頃まで予約電話が集中し、つながりにくくご迷惑をおかけしております。時間を空けて再度おかけください。

また、診察する患者様の病状等により診察にかかる時間が長くなることがあります。そのため、予約時間通りの診察ができずお待ちいただく場合もございます。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

❗ 初診時に選定療養費が必要な場合がございます

地域医療連携の推進を図るため、初期の診療や日常の診療は患者様の主治医（かかりつけ医）として診療所が担当し、入院が必要な場合や特殊な検査を行う場合に診療所から紹介を受けた患者様の診療を病院が担当するよう求められております。

そこで、当院においても、他の保険医療機関からの紹介状を持たずに受診を希望される患者様は、患者様自身の判断で当院を選択されたものとして、**選定療養費 2,160円**をご負担いただいております。

☎ 高島市民病院 ☎ (36) 0220 (代表)

消費者トラブルSOS

～消費生活相談窓口へ相談しましょう～

生活相談課では、消費生活相談窓口を開設しています。商品やサービスの契約に関するトラブルなど、消費生活に関する相談を受けています。誰もが消費者トラブルに巻き込まれる可能性があります。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

トラブル相談あれこれ

- 訪問販売で契約した。クーリング・オフの方法を教えてください。
- 会場の雰囲気にもまれて、高額な商品を買ってしまった。解約したい。
- 注文した覚えがないのに「商品を送る」という電話がかかってきた。どうしたらいいか。
- 「どんな病気も治る」と言われて買った商品だが、効果がない。
- 「必ずもうかる」と投資を勧める電話がかかってきた。信用できるか。
- 携帯電話に「民事訴訟通告」というメールが届いた。対応方法を知りたい。
- 無料だと思ったアダルトサイトから、高額請求された。払わなければいけないか。
- 海外から「高額賞金が当たった」という手紙が届いたが、本当か。

相談する時は・・・

- ◎ 関係書類を手元に用意しましょう
- ◎ できるだけ本人が相談しましょう
- ◎ トラブルになったら早めに相談しましょう



☎ 生活相談課 ☎ (25) 8125

『高島あしたの体操』が広がっています！

あしたの体操は、立ち上がる・歩く・座るといった動作がいつまでも行えるように「下肢の筋力」を中心に、**身体全体の筋力アップを目指した体操**です。
3人以上の組織・団体またはグループで、市が行う「高島あしたの体操」講習をおおむね6か月以内に3回以上受講すると、あしたの体操のDVDをお渡しします。DVDを見ながら（気の合う仲間や近所の皆さんと一緒に、あしたの体操を楽しみましょう！）

取組紹介 安曇川町下古賀区

下古賀区では、福祉推進委員が中心となり、継続して「あしたの体操」を実施しております。介護予防だけでなく、みんなと会って気軽に話し合える機会であり、区民の憩いの場でもあります。この活動は県の「健康寿命をのばそう！プロジェクト」介護予防の他部門で最優秀賞に輝きました。

下古賀区の方に伺いました!!

- Q. いつ活動されていますか？
A. 毎月2回（第1、第3土曜日）実施しています。
- Q. 参加者はどれくらいですか？
A. 平均12～13名の参加です。
- Q. 継続するために工夫していることはありますか？
A. 参加者が負担にならないように、「今日は来てくれてありがとう」と必ず声をかけ、**みんなが楽しく参加できる雰囲気を作っています**。来れない人にも参加者同士で声を掛け合っています。

参加者の声

「体が柔らかくなったし、気持ちもすっきりするわ」

「階段の上り下りなど生活動作が楽になったわ」

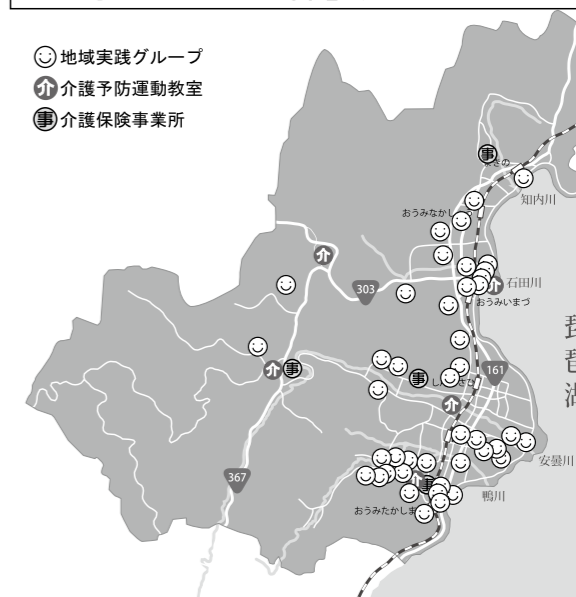
「みんなとおしゃべりできることが楽しみ」

「次も行こうと思う」



「高島あしたの体操」実践グループ

- ◎ 地域実践グループ
- ◎ 介護予防運動教室
- ◎ 介護保険事業所



平成27年4月1日から /

「地域包括支援センター」が市役所本庁舎に移転します。

地域包括支援センターは、4月から市役所本庁舎の長寿介護課（高齢者福祉・介護保険担当課）の隣りに移転します。これにより健康福祉部の各課と連携して、高齢者の相談や介護予防の推進に迅速かつ機能的に対応してまいります。

また、市内の各保健センター（朽木は支所内）は、今まで通り高齢者福祉、介護保険の窓口として相談をお受けしますので、お気軽に声をかけてください。

【高島市地域包括支援センター】
（住所）高島市新旭町北畑565番地
高島市役所本庁舎内
（電話）25-8000（代表）

※ 直通的電話番号が決まりましたら改めてお知らせします。