

# お知らせ

## 国民健康保険からのお知らせ

▼4月からは  
新しい国保保険証で  
受診を

現在お持ちの国民健康保険被保険者証の有効期限は3月31日までです。4月1日から使用できる新しい保険証(ピンク色)は、3月上旬から「配達記録郵便」で各家庭に送付します。現在お使いの保険証は、4月になったら各自で処分してください。

また、基準以上の保険料が納まっていない場合には、通常の保険証にかえて、「短期被保険者証」または、「資格証明書」を交付します。

\*住民票の住所に「転送不要」として郵送します。転送依頼をされていても配達されませんので、ご注意ください。

\*長寿(後期高齢者)医療制度の保険証の有効期限は7月31日です。新しい保険証は7月に郵送します。

▼高齢受給者証を  
お持ちの人へ

70〜74歳の人にお渡ししている「高齢受給者証(薄だいたい色色)」のうち、4月からの個人の負担割合が1割から2割になると表示されている受給者証をお持ちの人は、3月中に有効期限(7月末)まで1割負担と表示された高齢受給者証を郵送します。これは、4月から負担割合を変更するとしていた国の取り扱いが、1年間実施時期を延長することになったためです。

新しい受給者証を受け取られたいら、現在お持ちのものは各自で処分してください。

\*現役並所得の人は3割の自己負担のまま変わりません。

注 国保保険証と高齢受給者証は別々に郵送します。

▼お問合せ  
保険医療課(☎6512)  
浅井支所市民福祉課(☎4353)  
びわ支所市民福祉課(☎5253)

# 年金

## 社会保険庁からのお知らせ

ご存知ですか?  
短期在留外国人の  
脱退一時金制度!

日本国籍を有しない人が、国民年金または厚生年金に加入し、年金の受給権を得ないまま帰国した場合、帰国後2年以内であれば「脱退一時金」を請求することができます。

国民年金の脱退一時金を受け取るには、第1号被保険者として保険料を納めた月数が6か月以上必要です。

また、厚生年金の脱退一時金を受け取るには、厚生年金の保険料を納めた月数が6か月以上必要です。

▼1日社会保険相談所(予約制)  
とき 3月24日(火)・4月16日(木) 10時〜16時  
▼ところ 長浜市社会福祉協議会(高田町)  
▼申込み 専用☎0749-2315489  
▼お問合せ 彦根社会保険事務所 ☎0749-231114

## 市立長浜病院 4月から敷地内禁煙に



市立長浜病院では、現在おこなっているタバコの全館内禁煙をさらにすすめ、4月からは敷地内すべてにおいて禁煙とさせていただきます。

これは、入院や外来の患者さんなど長浜病院を利用されるすべての方々の健康被害を回避する視点から、受動喫煙(他人のタバコの煙を吸わされること)の防止を徹底させるためにおこなうものです。

当院を利用されるみなさんのご理解とご協力をお願いします。

市立長浜病院(☎62300)

# お元気ですか

## これから流行る“花粉症の予防と対策”

—救急にかかる前にできること—

今年も花粉症のシーズンがきました。花粉症はスギやヒノキなどの花粉が抗原となって起こる季節性のアレルギー性鼻炎です。



抗原物質が鼻腔粘膜に付着するとアレルギー反応を起こし、くしゃみ中枢、分泌腺、血管などに作用して、くしゃみや鼻水、鼻づまりが生じます。これら三大症状は、吸入された抗原を体内から追い出し、これ以上侵入させないという防御反応といえます。

ほかにも眼のかゆみを生じたり、仕事や勉強、家事、睡眠などの日常生活に支障をきたします。ですから、花粉症のある方は、毎日の花粉情報に注意し、花粉の飛散の多い時は窓を閉めて外出を控え、もし外出する際は、めがねやマスクで花粉を防ぐことと、服装は花粉が付きにくいものを着るとよいでしょう。

う。帰宅時は十分花粉を払い落としてから入室してください。

このように花粉症対策は、眼や鼻の中になるべく花粉が入らないようにすることと、室内になるべく花粉を入れないことが大切です。それでも鼻水や鼻づまりがきつくと日常生活に支障をきたす場合は、早めに耳鼻科受診をする方がよいでしょう。

花粉症の治療は、内服やスプレーが一般的ですが、最近の薬は、眠気などの副作用が少なく、効果は早くて持続時間が長いという特徴があり使いやすくなっています。

睡眠不足、ストレス、アルコールの飲みすぎなどは免疫機能を低下させ、症状を悪化させますので、これらを避けることも重要です。

夜中に鼻づまりで睡眠に支障がでた場合は、まず部屋の掃除や空気清浄をする、マスクをする、入浴をする、蒸しタオルを鼻にあてると改善がみられることがありますので一度お試しください。

シーズン中の症状を軽減させる方法として、初期療法が勧められており、2週間前からの内服投与が望ましいといわれています。

以上のように、花粉症は、早めの対応や予防が必要であることがわかるといえます。昨年も発症している方は早めの耳鼻科受診をお勧めします。

市立長浜病院耳鼻咽喉科  
糟谷 憲邦 先生

## 「お口の健康」



浅井歯科診療所  
林 浩志 先生

高齢者やしょうがい者の方は、何らかの全身的な病気を患っておられる場合が多くあります。このような方の中には、疾患のため十分な歯科治療を受けることができず、お口の健康が損なわれている方も少なくありません。

“生涯にわたり豊かな人生を送るために、大切な口の機能を回復して全身の健康増進に寄与する”、これは高齢化社会における歯科医療の大きな役割であると考えています。

当院では車椅子で来院される方にも、駐車場から診療チェアまでバリアフリーになるように配慮しており、高齢者や身障者の方にも、安心して歯科治療を受けていただくために、内科的疾患のかかりつけ医と連携し、患者さんそれぞれにあわせた歯科治療を選択しています。

また、ご高齢や病気のために通院が困難な方への往診もおこなっていますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。

浅井歯科診療所(☎42281)