国保病院からのお知らせ



楯　秀貞
今金町国保病院院長

◇看護師不足に御理解を

総医療費抑制が国の政策として存在し、医師の適正配置政策が無い中で、新医師臨床研修制度が実施され、これまで大学医局に頼っていた医師確保は困難となりました。この逆風の中、福祉と医療は守らねば、という町長・町議会・町民の皆様の熱意で医師5名体制となり、昨年は、今後の病院存続に向けて一歩前進した一年でした。

二歩目は看護師の確保です。看護師も、医師や患者さんと同様に専門家指向が強く、何科でも看なければならない小規模病院は人気がなく、配偶者の就職口が限られる地方ではUターンもあまり期待できません。正職員はもちろん、夜間勤務ができない方やパートタイムの方も、常時募集しておりますが、ほとんど応募が無く、一挙には解決できない課題です。

当面は、主として外来部門の、機械化可能な仕事や非専門職でも可能な仕事を看護師の業務から切り離し、看護師の配置を変更して、入院患者さんの看護へ振り向けざるを得ないと考えております。

しかしながら、この業務整理には多額の経費と時間も要し、また実施したとしても、療養病床まで維持するのは、看護師が不足している現状では、非常に困難なことから、現在、療養病床の一時休床などを検討しております。今後さらに介護、療養を要する高齢者が増えることが予想され、施設入所までの待機場所としても必要性が高いなかで、ご不便を御掛けし心苦しいかぎりですが、町民の皆様のご理解とご支援を御願いする次第です。

末筆になりましたが、本年が皆様にとって良い年でありますよう願っております。

国民年金広報

国民年金保険料の割引制度はご存知ですか？

第１号被保険者が納める保険料は月額15，100円です。送付される納付書で毎月納めることもできますが、口座振替や前納にしますと、割引があります。

■ 保険料を納付できるところ

ゆうちょ銀行・銀行・農協・信金・コンビニなど

■ 前納

１年分や半年分などまとめて納める前納にすると、保険料が割引になります。納付書による現金納付に比べ口座振替で前納するほうが割引率は高くなります。

■ 口座振替

納め忘れがなく、手続きも簡単な口座振替は、保険料の割引制度も利用できるので、おすすめです。毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。前納すれば、さらに割引があります。

■ クレジットカード支払い

函館年金事務所に申込用紙を提出すると、保険料をクレジットカード支払いすることができます。支払い方法は毎月か前納（１年または半年）から選べます。

＊現金で月々納付　　～181，200円
現金で前納　　～177，980円（3，220円割引）
口座振替で当月末振替～180，600（月々50円割引）
口座振替で前納　　～177，400円（3，800円割引）
※平成22年度保険料で比較しました。

わくわくひろば
今金町子育て支援センター
TEL・FAX 82－

新年明けましておめでとうございます。

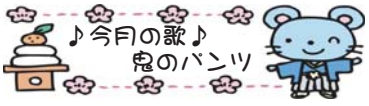
皆さん元気に新年を迎えることが出来ましたか？
今年も子ども達が元気にすくすく成長してくれることを願いたいと思います。そして、そのお手伝いが少しでも出来ればと思いますのでよろしく御願致します。

これから、3ヶ月あまり冬の季節が続きますね。子ども達は雪の中で遊ぶのも大好き。この季節にしか経験できない遊びを一緒に楽しむこともしてあげて下さいね。

子ども達は外で遊んでも汗びっしょりになります。遊んだ後の着替えと休息。そして、うがい・手洗い・好き嫌いしないで何でも食べる。で風邪を引かないように注意をしてあげて下さいね！



1/20～鬼のお面作り
1/27～保育所のお店屋さんごっこ
2/3～保育所の豆まきに一緒に参加しましょう！
2/10～製作「雪だるま」





☆1月27日は、今金保育所のお買い物ごっこです。一緒に参加しましょう。
AM10:00から始まりますので、遅れずに来てください。お買い物を入れる大きめの紙袋を持って来てくださいね。

☆2月3日は、豆まき会です。参加人数を把握したいと思いますので、参加希望の方は1/27までに申し込みしてください。

1月 みんなの健康

保健福祉課
(総合福祉施設としべつ内　☎82－2780)

たばこを吸っている、禁煙を考えている皆さんへ

たばこも値上がりしたし吸う場所も減ってきたし禁煙してみようかな・・・

禁　煙　の　す　す　め

**たばこをやめると
いいことたくさんあります！！**

禁煙による具体的変化

20分後	血圧が正常になります
８時間後	血液中の酸素が正常値まで増えます
24時間後	心筋梗塞の危険が減ります
48時間後	嗅覚と味覚が高まります
２週間から３ヵ月	循環機能が改善します
１年	冠動脈性心臓病のリスクが喫煙者の半分に減ります
５年	禁煙後５年から15年で脳卒中のリスクが、非喫煙者と同じ程度まで減ります
10年	肺がんのリスクが喫煙者の半分に減ります

経済的変化

１箱410円のたばこを１年やめると365日×410円＝149,650円お得

禁煙で美容効果

・１本でビタミンC 25mg喪失
・肌荒れ・シワ・シミの原因となる

〈たばこの害〉

・煙には、一酸化炭素などの有害物質が250種類以上(うち発がん性を疑われるものは50種類以上)。
・日本では約５分に１人の方が喫煙が原因で亡くなっている。(年間死亡数11万４千人以上)
・肺がんになる危険性は４倍上がる。慢性閉塞性肺疾患(COPD)になる危険性も高く、COPDは通常の呼吸ができ　なくなり、壊れた肺機能は元には戻らず酸素吸入が必要になる。その他糖尿病にかかる危険、手術後経過不　良にもつながる危険がある。

〈受動喫煙の危険〉

・「受動喫煙」とは自分の意志とは無関係に副流煙を吸わされること。
・心筋梗塞、乳がん、肺がんになる危険の他、妊婦さんは、早産、自然流産、低出生体重児になる危険がある。
・子どもにとっては気管支炎、喘息になる危険がある。

〈喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症〉

禁煙が難しい理由は、たばこに含まれるニコチンが、麻薬と同じくらいの依存性が高い物質のためです。次こそ禁煙を成功させたい人、無理なくたばこをやめたい人には、禁煙外来をおすすめします。健康保険を使った治療では、禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素(たばこに含まれる有害物質)の濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師のアドバイスを受けることができます。(一定の条件あり)

〈禁煙外来を行っている医療機関〉　(檜山管内　平成22年12月４日現在)

医療機関	住所	電話番号
せたな町立国保病院瀬棚診療所	久遠郡せたな町瀬棚区本町850－４	0137-87-2470
道南勤医協江差診療所	檜山郡江差町字中歌町199－６	0139-52-1366

※注意・・事前に受診前は、各医療機関へご連絡下さい

がん検診のご案内(予約が必要です)

・がん検診（肺・前立線・胃・大腸）
・冬期健診（特定・住民健診・肝炎エキノコックス）
　日にち・・・１/28（金）・29（土）・30（日）
　受付時間・・・午前７時～11時

・女性のための健診（乳がん・子宮がん検診・骨そしょう症検診）
　日にち・・・１/20（木）・21（金）
　※21日は乳がん検診のみ
　受付時間・・午前８時～午後12時

健診を受けて、病気の早期発見、日々の健康管理に役立てましょう！！詳しいお問い合わせ・ご予約は・・
～保健福祉課　健康推進グループ　保健師まで　TEL　0137－82－2780～