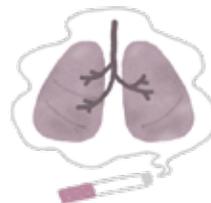


11月17日(水)は世界COPDデーです

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

●「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」は呼吸にかかわる病気です

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺への空気のとおりが悪くなり、呼吸が苦しくなる病気で、ちょっとした動作で息切れがしたり、せきやたんが毎日続くことが特徴です。ゆっくりと悪化するので、年齢のせいとして見過ごされがちですが、進行すると在宅酸素療法が必要になり、さまざまな病気を合併しやすくなります。世界的に主要な死亡原因の1つですが、社会的な認知度が十分とは言えません。原因の90%は喫煙とされています。



●個別禁煙相談や禁煙外来をご利用ください

たばこをやめたい、禁煙していたがまた吸い始めてしまったなど一人では禁煙が難しい人は、市の「個別禁煙相談」や医療機関で実施している「禁煙外来」をご利用ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。上記へお問い合わせください。



ホームページ

守山市認定「認知症みまも〜り〜♡隊員」養成講座 (認知症サポーター養成講座 上級編)を開催します

関地域包括支援センター ☎(581)0330 ☎(581)0203

認知症は、自分や家族など、誰でもなりうる脳の病気です。守山市認定「認知症みまも〜り〜♡隊員」養成講座では、地域で実際に声掛けや手助けができるサポーターの養成を目指しています。過去に「認知症サポーター養成講座」を受講したことがある人は、ぜひご参加ください。

時 12月7日(火)午後1時30分~3時30分、11日(土)午前9時30分~11時30分

※いずれか1日のみの参加

所 すこやかセンター 3階 **認** 認知症サポーター養成講座 修了者 **定** 各先着30人

申 12月3日(金)までに電話または直接、上記へ申し込み。



社会保険料控除にかかる 納付額のお知らせ

1月下旬に社会保険料控除(国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料)のお知らせを発送する予定です。

それまでに年末調整などで必要な場合は、下記へご連絡ください。

関・国民健康保険税について

納税課 ☎・☎(582)1118

・介護保険料について

介護保険課 ☎・☎(582)1127

・後期高齢者医療保険料について

国保年金課 ☎・☎(582)1120

高齢者の健康相談会を 開催します

身体のこと、運動のこと、食事のこと、生活習慣のことなど、健康について困っていることはありませんか。保健師・管理栄養士・理学療法士・言語聴覚士などが相談に応じます。

日時	場所
11月27日(土)午前10時~正午	アル・プラザ守山(モリーブ内)2階
12月11日(土)午前10時~正午	平和堂守山店 2階

関 簡単な体力測定(血圧測定・握力測定・骨密度測定)、もの忘れチェックなど

定 65歳以上の人 **料** 無料 **他** 申込不要

関 地域包括支援センター

☎(581)0330 ☎(581)0203

いい みらい

11月30日(火)は「年金の日」です

関国保年金課 ☎・☎(582)1120 ☎(582)1138

年金記録や将来の年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」はいつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込み額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認いただくか、下記へお問い合わせください。



ホームページ

★ナビダイヤル ☎0570(058)555 ★日本年金機構草津年金事務所 ☎(567)2220