



毎朝の血圧測定で 早朝高血圧を見逃さない！

血圧は1日のうちでも変動しています。早朝高血圧とは、昼間の血圧は正常ですが、朝方に高いことをいいます。日中の血圧はほぼ正常なので、朝自分で測定しなければ気付けない早朝高血圧。これは、高血圧の患者の約半分が当てはまり、串間市に多い脳卒中や心筋梗塞の引き金になることもあります。

早朝高血圧を見つけるには、毎朝血圧を測ること。

正しい測定方法

心臓の高さに近い上腕部で、
起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で
1～2分間安静にした後



通常、家庭で測った血圧が収縮期血圧（最大血圧）が135mmHg以上、または拡張期血圧（最小血圧）が85mmHg以上の場合であれば高血圧を疑うサインです。

毎朝の血圧測定に加え、降圧効果の高い、減塩と減量も一緒に心がけてくださいね。

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

年金 トピック

「特別支給の老齢厚生年金」 手続きはお済みですか？

特別支給の老齢厚生年金は、65歳未満の方を対象に①60歳以上であること、②1年以上の厚生年金保険の被保険者期間があること、③老齢基礎年金の資格期間を満たしていること（保険料を納めた期間と免除された期間を合わせて10年以上あること）の3つの条件を満たしていれば支給されます。受給権が発生する方には、3カ月前に日本年金機構から「年金請求書」が送付されます。

生年月日に応じて受給開始年齢がそれぞれ異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

国民年金保険料の前納制度について

現金・クレジットカード納付で保険料を前納した場合、毎月払いと比べ2年前納なら1万4,830円、1年前納なら3,520円、6カ月前納でも8,100円の割り引きになります。

また、口座振替を利用して保険料を前納した場合、毎月払いと比べ2年前納なら1万6,100円、1年前納なら4,150円、6カ月前納でも1,130円の割引となり、大変お得です。それぞれ申し込み期限が異なりますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 市民生活課市民係 ☎72-1117（内線225・226）／ 都城年金事務所 ☎0986-23-2571

～市民病院からのお知らせ～

看護科の活動紹介



特定行為看護師紹介

皆さんは「特定行為看護師」という制度をご存じでしょうか。日本の少子高齢化社会において、急性期から在宅医療までのさまざまな現場でタイムリーに適切な医療・看護が提供されることを目的に作られた制度です。今年4月に特定行為看護師が誕生し活動しています。

看護師特定行為研修修了者の古屋です。医師の数が少ない地域の病院だからこそ、特定行為看護師が必要となります。患者さまの一番近くで、看護と医学の両方の視点から異常の早期発見と早期介入に尽力して参ります。



新型コロナウイルス感染症対応に追われ始め3年以上の月日が流れました。しかし、少しずつ以前のような生活を取り戻しつつあります。

今回は、当院の看護科を皆さんに知っていただける良い機会になればと思い、活動の一部を紹介させていただきます。現在、看護科には約100名の看護職員が在籍しており、病院の中では一番大きな部門になります。病棟・外来（診療科・中央処置室）・検診室・手術室・透析室・訪問看護・地域連携室・リハビリ室において看護職員が業務しています。そして、病院には多くの専門職があり、それぞれの職種がお互いを理解し協働することで患者さまにとってよりよいチーム医療を提供することができるので

病院や施設において専門的な知識と技術が必要とされる21区分38行為の特定行為研修があり、当院の看護師は動脈血ガス分析関連（直接動脈穿刺法による採血・橈骨動脈ライン確保）の研修を修了し実施しています。

特定行為には医師があらかじめ特定行為看護師に指示を行い実施しています。

看護職員のユニホーム紹介

串間市民病院の看護職員は職種によりユニホームを色分けしています。
来院時にご確認ください。



クラーク

看護師

看護助手

はないかと考えます。看護職員は院内の多職種とともにチーム医療を行い、患者さまやご家族が安心して入院および在宅療養が送れるよう支援しております。串間市民病院は地域あつての病院であり、地域住民に選ばれる病院を目指し今後も看護科の活動を続けていきたいと思っています。

総看護師長 清水小百合

串間市民病院では一緒に働いていただける看護師を募集しています。

お気軽にお問い合わせください。

☎72-1234（代表）採用担当者まで



問 串間市民病院 ☎72-1234