



特集 元気なうちから予防を

介護が必要にならないために

- P 5 災害時要援護者支援プラン作成スタート
- P 6 救急車の適正な利用を
- P 8 国保の保険証がカード化
- P 9 ホームページをリニューアル など

芸術は大胆に

森と湖に親しむつどい2008で披露されたチェーンソーアート。大きな音を立て、木を切り刻む大胆な動きから、その迫力にブルブル。大きな木が姿を変え、次第に作品となるのを見入っていました。

(7月26日 下半原)



元気なうちから予防しよう

介護が必要にならないために



日ごろの積み重ねが大切

年を重ねても、自分らしく生き生きと暮らしたい。これはみんなが願うことではないでしょうか。そのためにも、介護が
必要な状態にならないよう元気なうちから予防す

ることが大切で、日ごろからのちょっとした積み重ねが効果的です。そこで、皆さんにその取り組み方法を紹介しま

1 足の力を落とさない

高齢者が寝たきりになる原因の一つが転倒。転びそうになったとき、いかに踏ん張れるかが大切です。例えば、階段ではつま先で上るよう意識すると効果的です。足に負担を掛けることで歩行時に使う筋肉を鍛えることができます。足の力を落とさないために、毎日、すみずみまで掃き掃除することや歯磨きをしながらかかとの上げ下ろし、テレビのリモコンを使わずにテレビ本体のボタンで操作することなどちょっとしたことから取り組んでみませんか。



リモコンを使わない



隅々まで掃除をする

2 1日に1回は外へ出る

高齢になると外出が面倒になります。楽しみを見つけないと、一日に一回は外へ出てみましよう。友達や近所の人といっしょに歩いてみたり、おしゃべりしたりすると刺激が生まれます。一人であっても、図書館やサロンなどに出掛けるほか、庭などの草むしりや畑仕事など自分ならではの楽しみを見つけないのもよいでしょう。自分ならではの楽しみはきつとあるはずですよ。



草むしりや畑仕事をする



友達や近所の人とおしゃべりする

4 おいしく食べる

口の健康は体の健康につながります。食事の後に必ず歯磨きやうがいを行い、口の中をきれいにしておくことが大切です。きれいにしておくだけではなく、飲み込む力、かむ力



口の中をきれいにする



口や舌の運動をする

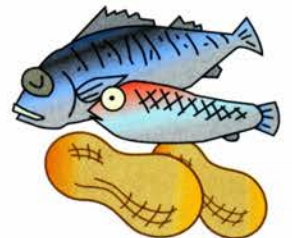
保ちましょう。口を大きく開け、舌を出したり引っ込めたりと運動するのも一つ。唾液を出やすくし、表情を若く見せる効果もあります。おいしく食事ができるよう小さなことから始めましょう。

3 物忘れを防ぐ

認知症は八十五歳以上の人で四人に一人という非常に深刻な脳の病気です。日ごろから心掛けることで発症を防ぐことができ、発症しても症状の進行を和らげることが出来ます。三十分程度の昼寝と夕方の体操は効果的です。また魚は



昼寝や体操をする



魚や落花生などを食べる

血中の状態を良くし、野菜は脳を活性化させる働きがあります。特に落花生はビタミンEにより老化防止に効くといわれています。一日に一回は魚や野菜を食べましょう。

増え続ける要介護認定者

制度開始から八年でサービス利用者も約二倍

介護を必要とする高齢者などを社会全体で支えることを目的に平成十二年度から始まった介護保険制度。この制度が始まって八年が経った今、要介護認定者や介護サービス利用者、公費負担などが増加しています。

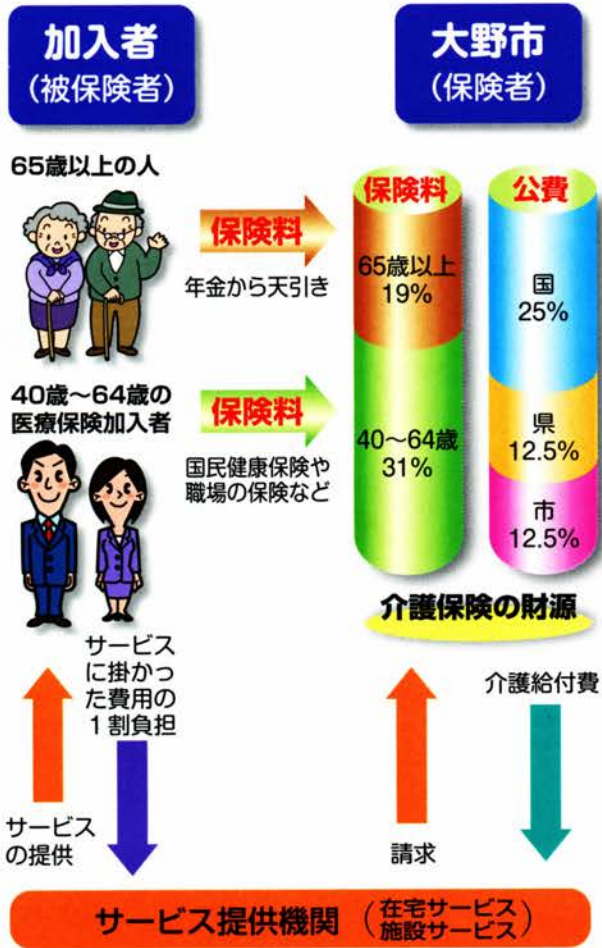
増加しているサービス利用者

介護サービスを受ける人が増加すると、介護保険を運営している市町村からサービスを提供した事業者を支払う費用（介護給付費）が増加します。介護保険制度は、市町村が

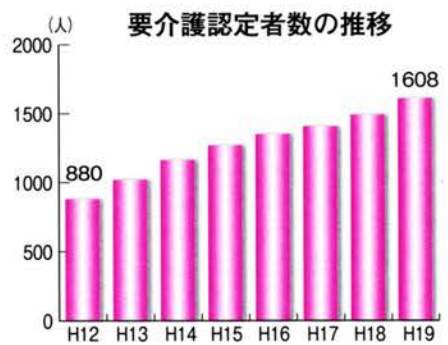
保険者となり運営しています。四十歳以上の人を対象とし、被保険者は保険料を納め、介護が必要になったときに認定度では約二倍の千六百八人に増加しました。

要介護認定者の増加に伴い、訪問介護や通所介護など介護サービスの利用が増加。これが介護給付費の増加につなが

介護保険制度の仕組み



要介護認定者数の推移



介護給付費の推移



がっています。その額は平成十二年度に十四億円余りであったものが平成十九年度には二十五億円余りと、その差は約十億円にもなります。

予防対策に市が支援

高齢者が生き生きと生活し、介護が必要とならないためには予防が重要であるとの考えから、地域での取り組みを支援し、様々な対策を講じています。

主な予防対策として、市民や市が委託する事業所による「ふれあいサロン事業」があります。地域の集会所や集落センターでおしゃべりや趣味の時間を持つほか、体操教室や健康相談などを開催。現在、



サロンの様子

☎ 66・1111 内線479
社会福祉課介護支援係

希望している人に対するサロンの紹介などを行っています。楽しいサロンに参加し、生き生きとした生活を送ってみませんか。

災害時に一人で避難できない人は登録を

災害時要援護者避難支援プラン作成10月スタート

災害時に一人で素早く避難できない人を救助するため、それぞれの自主防災組織や自治会での「災害時要援護者避難支援プラン」の作成が今年十月から始まります。災害時に避難の支援を必要とする人は各自主防災組織や自治会へ申し出て登録してください。

地域で連携し 避難支援活動

市内各地で防災に関する活動や災害時の活動を行う「自主防災組織」の結成が進んでいます。その活動の一つが「災害時要援護者の避難支援」です。「災害時要援護者」とは高齢者や障害者、外国人、乳幼児、妊婦など災害時に一連の行動を取るのに支援が必要な人のことをいいます。

平成十六年に福井県や新潟県などで発生した豪雨による災害では、全高齢者のうち六十二パーセントの人が被災しており、地域のコミュニティが低下している傾向にある中、要援護者の避難が重要な課題になっています。そこで、自主防災組織や自治会による「災害時要援護者避難支援プラン」の作成を今年十月にスタートすることになりました。



避難支援希望者は 区長などへ申し出

災害時の避難に地域の人たちの支援を希望する人は、自主防災組織や自治会長(区長)へ十月一日以降に申し出て登録してください。

自主防災組織や自治会では登録の申し出があつた要援護者の情報を平常時に収集し、台帳に記録します。その情報は、要援護者の住所や氏名、緊急時の連絡方法、避難を支援する人の氏名、普段過ごしている部屋や寝室の位置などです。これらを基に一人一人に対する要援護者の避難計画を作成し、災害時に備えます。

生活防災課防災防犯係
(☎86・2121)

消防救助・操法で全国大会へ出場

市消防職員ペア快挙

五月三十日に県消防学校で開かれた県消防救助技術大会のロープ応用登はんの部で、市消防本部職員の酒井・高縄ペアが優勝しました。両職員は八月二十九日に福岡県内で開かれる全国大会へ出場。



猛練習の酒井(右)・高縄(左)ペア
(8月8日 市消防本部訓練塔)

市消防団第二分団も

ロープのみを使用し、地上十五メートル(ビル5階の高さに相当)の高さまで登る競技で、大会での上位を目指し猛練習を行いました。

七月十九日に県消防学校で開かれた県消防操法大会の小型ポンプの部で、下庄地区を管轄する市消防団第二分団が優勝しました。



優勝した第二分団
(七月十九日 県消防学校)

この競技では定位置にある小型ポンプからホースを伸ばし、放水するまでの時間や動作の正確さを競い、県内から七チームが出場しました。優勝した第二分団は、十月に東京都内で開かれる全国大会へ福井県代表として出場することになりました。

消防本部警防課消防係
(☎86・0119)

9月9日は「救急の日」

救急業務や救急医療について市民皆さんの理解や認識を深め、救急医療関係者も意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。

救急車を呼ぶときは、局番なしの「119」をダイヤルし、場所は詳しく、目標となる物をはっきり伝えましょう。また、事故なのか急病なのか、その人数も伝えましょう。

(右) 消防総合訓練 (4月8日、六間通り)

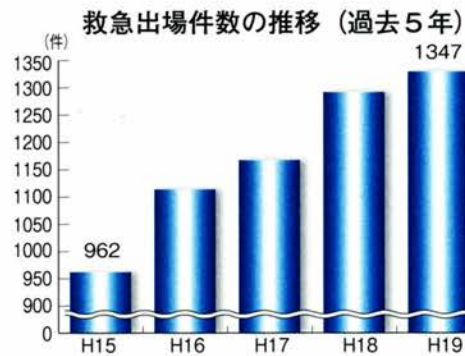


救急車は大野市消防署に4台あり、うち1台は和泉分遣所に配置しています。

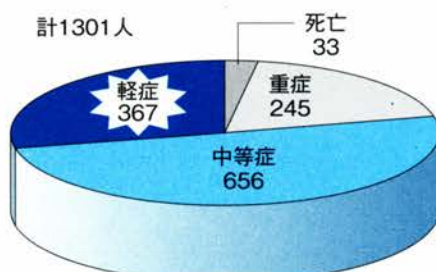
救急車の適正な利用を

救急車の出場件数が急増しています。そのため救急車が現場に到着するまでの時間が遅れる場合があります。酒酔い、軽いけがや病気などの安易な利用は緊急性があって救急車が必要な人への対応を遅らせてしまう可能性があります。救命に影響が出る恐れがあります。救急車の適正な利用を心掛けましょう。

一刻も早く医療機関などで治療を受けなければならぬ人を運ぶ救急車は、その人にとって頼みの綱といえます。大野市では、平成十九年中に千三百四十七件の救急車の出場があり、千三百一人の搬送を行いました。五年前の状況と比較すると、救急車出場件数は三割程度増加しています。救急車の出場件数が増加すると、出場できる救急車がなかったり、遠くの救急車が出場することになったりして到着が遅れることになり、救え



傷病程度別の搬送人員数 (平成19年)



※ 傷病程度については13ページ下段の「一口メモ」を参照

る命が救えなくなる恐れがあります。救急車以外に搬送の手段がなく、緊急に医療機関などに搬送する必要がある場合は、迷わずに救急車を要請し、症状が軽い場合や自分で通院できる場合は、救急車の利用を控えましょう。「どこの病院に行けばよいのか分からない」という場合、消防署へ問い合わせてください。電話では「119」でなく、左記へ掛けてください。

消防署警防課警備係
☎ 086・0110

持参してください

薬剤情報書と保険証

休日急患診療所

大野市休日急患診療所では土曜日の午後や日曜日、祝日などに、急患の対応をしています。

突然、休日にけがや病気が発生し、休日急患診療所で受診する時には、服用している薬剤の情報に記載されている書類と保険証が必要です。必ず持参してください。
子どもや高齢者、アレルギー疾患のある人は症状が急変しやすいので、体調の変化を

休日急患診療所
(06・090909)



休日急患診療所（大野市篠座、開成中学校前）

土曜日

診療科目 内科・外科
診療時間 午後1時～午後9時
※土曜日午後9時から翌日午前8時まででは医師、看護師が待機（受診には必ず電話連絡が必要）

日曜日・祝日

診療科目 内科・小児科・外科
診療時間 午前9時～午後9時

市政バス参加者募集

市内にある市や県の公共施設などを訪れる「市政バス」を二年ぶりに運行します。
今回は、現在、市が全力で取り組んでいる「中心市街地活性化」や「中部縦貫自動車道」などの重要課題について、目で見て、実感していただけるような内容をコースに取り入れました。
普段、個人ではなかなか見ることのできない施設見学や市長による市政の話もあります。皆さんの参加をお待ちしています。

▼日時 九月二十三日（火・秋分の日）午前八時五十分～午後四時終了

▼対象 小学生以上の市民（小学生は保護者同伴）

▼コース 下図のとおり（屋外での視察あり）

▼定員 四十人（申込多数の場合、抽選）

▼参加料 一人一〇〇〇円（昼食代）※当日持参

▼申込方法 はがき、ファクス、電子メール、または所定の申込用紙に住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し送付または直接申し込み

※はがきの表面または電子メールの件名には「市政バス

参加希望」と明記すること
※はがき、ファクス、電子メール一通で複数人の申し込み可能。その場合、参加者全員が必要項目を明記

▼申込締切日 九月十一日（木）午後五時三十分（はがきの場合は当日消印まで、その他の場合は到着分まで有効）

▼その他 参加の可否を別途通知する

▼申込・問合せ先 情報広報課広報聴係

〒912-8666 大野市天神町1-1

☎66・1111

内線442 FAX66・17

67 電子メールyamabiko@city.fukui-ono.lg.jp

市政バス日程



午前9時 (見学) (見学・研修・昼食) (視察)
大野市役所出発 ⇒ 大野市消防署 ⇒ 学びの里「めいりん」 ⇒ 有終西小学校跡地 ⇒
(視察) (見学)
⇒ 中部縦貫自動車道大野工区（小矢戸） ⇒ ビュークリーンおくえつ ⇒
(見学) 午後4時
⇒ 福井県奥越地域防災基地 ⇒ 大野市役所到着

※ 西校跡地、中部縦貫自動車道大野工区では、屋外を徒歩で移動しながら視察します。（所要時間各20分程度） 日程は天候その他の理由により変更することがあります。

国保の保険証がカード化

新保険証は個人単位

国民健康保険の新しい被保険者証（以下「保険証」）を九月下旬に郵送します。平成二十年十月から有効の新しい保険証は、個人単位の紙カードになります。

一部（※）を除き不要になります。新しい保険証が届いたら、現在使用している保険証は、裁断するなどして破棄してください。

これまで申請を必要とした遠隔地に住む人の届け出は、

なお、誤って高齢受給者証や限度額適用認定証、介護保険証などを破棄しないよう気を付けてください。

有効期間の確認を

七十五歳になる人の国民健康保険証は、七十五歳の誕生日の前日まで有効です。

退職者医療制度の対象となっている人の保険証は、六十五歳に達する月の月末まで有効（※）です。

どちらも有効期限前に、「後期高齢者医療制度」「国民健康保険」の新しい保険証を郵送します。

なお、手続などは必要ありません。

※退職者に扶養されている人の有効期間は、退職者本人と同じか、扶養者が六十五歳に達する月の月末のどちらか早い日までです。

問 市民課保険年金係

☎ 66・1111 内線455

国民健康保険被保険者証		有効期限	平成21年 9月30日
記号	井大	番号	111222
氏名	オオノ タロウ 大野 太郎	性別	男
生年月日	昭和20年 1月 1日		
取得年月日	平成元年 4月 1日		
交付年月日	平成20年 10月 1日		
住所	福井県大野市天神町1-1		
世帯主	大野 太郎		
保険者番号	180059	保険者号	大野市
	福井県大野市天神町1番1号 電話 0779-66-1111		

国民健康保険被保険者証の見本

カードの色は一般被保険者証は薄桃色、退職者被保険者証は薄緑です。見本はほぼ原寸大です。

市有地を 先着順で売却します

市では、宅地一件を先着順で売却します。

▼申請方法 市有財産買受申請書に必要書類を添えて申し込む。申請書の様式は市ホームページや財政課で入手できる

▼受付期間 九月十日から翌年二月二十九日まで（先着順であることに注意すること）

▼売却先の決定 先着順で申請書を受け付け、申請者の資格について審査し、売却先を決定する

問 財政課管財係 ☎ 66・1111 内線235

物件① 大野市中野30字8番2(城北町地係)

形状等	平坦な土地であり、住宅地に適している。また、角地のため隅切りがあり五角形の形状となっている。
接面道路	北側 市道（幅員5.3m） 東側 市道（幅員8.0m）

国土交通省
近畿地方整備局
九頭竜川夕夕整備事務所
公園

場所	地目	実測面積	用途地域	売却価格
大野市中野30字8番2 (城北町地係)	宅地	217.76㎡	第1種中高層 住居専用地域	445万5000円

市ホームページをリニューアル

市のホームページは平成八年の開設以降、アクセス数が年々増加傾向にあります。インターネットの普及とともに申請書を自宅でダウンロード

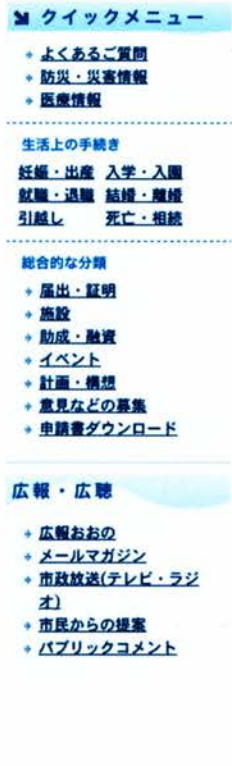
入手できることなど利便性の向上が求められてきました。そこで、七月二十三日にホームページを全面改訂。利用するすべての人が使いやすい、必要とする情報にクリック三

回以内で到達できることを指針としています。今後、ホームページをより充実していくために、意見や感想をお寄せください。

情報広報課広報広聴係
☎66・1111 内線442



目的に応じた情報に早くたどり着けるようにするため、大きな3分類を設定。



日常生活のなかで妊娠・出産や引越、親族の死亡など多くの行政手続きが必要になったときのために、クイックメニューを設定。

リニューアルしたトップページ



拡大

拡大

読書のススメ

『人を助けるへんな細菌すごい細菌』
中西貴之 著
技術評論社

プロバイオティクスという言葉を知ったことがあるでしょうか。チーズやヨーグルトのように、健康にいい働きをする細菌を含む食品のことです。この本では、このような乳酸菌や発酵などの食の分野だけでなく、染色や化粧品、プラスチックなどでの細菌利用を顕微鏡写真や図とともに紹介しています。

細菌というと、食中毒や腐敗などに目が行きがちですが、有益な細菌もいることに気が付けられます。

図書館

新着図書

【ライクシオン】
ブランド再生工場 関橋英作
つくって食べたいふるさとおやつ (藤清光) 戦時演芸顧問 団「わらわし隊」の記録 (早坂隆) 妙慶さんの小さなお世話 (川村妙慶) 親方はつらいよ (高砂浦五郎)

【アンフィクション】
早刷り岩次郎 (山本一力) 我、言挙げす (宇江佐真理) 幽談 (京極夏彦) ギョットちゃん

【児童図書】
の冒険 (阿川佐和子) アカペラ (山本文緒)

【絵本】
どつするどつするあなのなか (高島純) トム (トミー・デ・パオラ) おおきくおおきくおおきくなる (谷口靖子)