

楽しく体を動かして
無理なく健康づくり

甲南町で体育指導員さんご指導のもと、運動習慣を定着させるための講習会が開催されました。以前健康推進員が実施した健康づくりのサポーター育成事業に参加された30名あまりの方がゲームを楽しみながら運動をしました。自然に笑顔がこぼれ、曲を口ずさむ人もいました。

〈参加者の感想〉

- * 日頃は運動不足なので、体を動かせて良かったです。
- * 楽しく運動ができ大満足でした。大きい笑い声も出せて楽しかったです。
- * 自治会のサロンやおたっしやクラブに取り入れたい。



▲「雷さんゴロゴロ」を楽しむ参加者

■とても盛り上がったゲームの一つを紹介します■

雷さんゴロゴロ

(準備物：ボール)

- 雷さんを一人決める。
- 他の人は、円になって座る。
- 雷さんは円の外で「ゴロゴロゴロ～ゴロゴロ！ゴ～ロゴロ～」と言う。(早く言ったり、ゆっくり言ったりメリハリをつけるとおもしろい)その間、円になっている人たちは、ボールを隣の人へ回していく。
- 雷さんは折を見て、「ドカン!!」と叫ぶ。その時ボールを持っていた人が次の雷さんになる。



問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(健康推進課) ☎65-0703 ☎63-4591

身近な地震対策シリーズ

平成7年1月17日に発生した阪神淡路大震災から17年が経過しました。また、昨年3月11日には東日本大震災が発生し東北地方を中心に甚大な被害がもたらされ、巨大地震の恐ろしさをあらためて感じさせられたところ。

近い将来、東南海・南海地震が発生すると予測され、市内でも大きな揺れが想定されています。

これらのことから、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えのもと、市内各地で防災訓練等が盛んに行われていますが、いつ起こるかもしれない大地震に対して、平常時の今だからこそ、個人でも準備が必要なのではないでしょうか？次の一例でチェックしてみましょう。

CHECK!

- 家具の固定
 - タンスや本棚を突っ張り棒で天井と固定し転倒防止している。
 - 食器棚の開き戸にストッパーを設置している。
 - テレビ等には、免震シートを貼付している。
 - 家具の配置見直し
 - 家具が倒れてくる方向では寝ていない。
 - もし倒れても逃げ道がふさがらないところに家具を配置している。
 - 非常持ち出し品の用意はできていますか
 - 懐中電灯：目の前を照らすだけでなく、下敷きになった場合には自分の居場所を知らせることができます。
 - 携帯ラジオ：情報収集として有効。電話テレビ等がつかない場合、大切な情報源となります。
 - 非常食・水：1～3日間、自分でやり過ぎる分を用意。
- その他、貴重品・医薬品・携帯トイレさらには、必要な方はオムツや生理用品も用意しておきましょう。

問合センター
危機管理課
☎65・0665
☎63・4619

問合センター

～安定した制度で高齢者医療を守るために～
後期高齢者医療制度のしくみ

後期高齢者医療制度は、各都道府県単位の「広域連合」を運営主体として、75歳以上の方(および一定以上の障がいにより認定を受けた65歳以上の方)を対象としています。

後期高齢者医療制度の被保険者の医療費の財源は、

- 公費(国・県・市町が負担するお金) …約5割
- 支援金(75歳未満の方が負担するお金※障がい認定により後期高齢者医療にご加入の65歳以上の方を除く) …約4割
- 後期高齢者医療の被保険者が納める保険料 …約1割

となっており、高齢者の方も含め、国民全体で支えあう制度です。

医療費は高齢化の進展や医療の高度化により年々増加しています。医療費の増加は制度の財政を圧迫し、皆様にご負担いただく保険料の増額にもつながりかねません。限りある医療費の適正化のためにも、健康や医療について考えてみましょう。



ここがけましょう、受診のマナー ～医療機関での適正な受診を～

- ①休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- ②同じ病気で複数の医療機関を必要以上に受診するのはできるだけ控えましょう。重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響がある心配があります。
- ③後発医薬品(ジェネリック医薬品)は先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用もおおむね安く済みますので、医療機関窓口で利用について相談してみましょう。

問い合わせ 甲賀市保険年金課 ☎65-0689 ☎63-4681 または 滋賀県後期高齢者医療広域連合 ☎077-522-3013

鳥獣害対策ニュース No.34

今回は鳥獣侵入防止柵設置事業
について紹介します

●事業の目的

野生鳥獣による農作物被害が増大するなか、安心して農業ができる環境を整備することを目的に、市では今年度、鳥獣被害防止総合対策交付金を受け、市内34の集落で鳥獣侵入防止柵の設置が行われています。

この事業では、侵入防止柵の自力施工を行う場合に事業の対象となるため、昨年度に要望された集落が、市から納品された資材を使用して、侵入防止柵を設置されています。資材はインシシシカ用の金属性フェンスで、高さは一8mとなっています。

●事業実施についての経緯

事業実施に当たっては、要望集落への事業説明会のほか、市内4カ所で、侵入防止柵の設置方法の現場説明会も開催され、集落において実際に設置する現場での注意点が確認されています。

資材の納品については、地元集落関係者と市による実施予定箇所の現地確認後、各集落の実施距離に応じた資材が納品されています。



侵入防止柵設置の様子(水口町蟻峨)

事業の実施箇所については、各集落の要望箇所に基づくものとなりますが、侵入防止柵の効果設置についての作業効率・道路の安全な通行の確保等を総合的に議論したうえで、集落で合意形成することが大切です。

当事業は平成23年度事業として、現在各集落により設置中であり、今年度末には、34集落の合計で約150kmの侵入防止柵が完成することになり、これによりいつその被害防止への効果が期待されます。

産業経済部 鳥獣害対策室

問合センター
☎65・0734
☎63・4592