



かわいく出来ました♪



▲右脳活性化教室～小物作り～

広報

せきがほら

7

2013 JUL.

No.588

主な内容

- 後期高齢者医療制度についてのお知らせ…P 2・3
- もしもの地震災害に備えて
耐震化促進事業のお知らせ……………P 4
- 夏は節電を心がけよう！
ご家庭の節電にご協力ください。…P 5
- 熱中症を防ごう(地域包括かわらばん)……P 17



後期高齢者医療制度についてのお知らせ

●保険証(被保険者証)を更新します

《7月31日まで・うすい緑色》

被保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇
氏名	広域 太郎
一部負担金の割合	〇割
有効期限	平成25年7月31日

後期高齢者医療被保険者証	有効期限		
被保険者番号〇〇〇〇〇〇〇〇	平成25年7月31日		
住所	岐阜市柳津町宮東1丁目1番地		
氏名	広域 太郎	性別	男
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日		
資格取得年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日		
発効期日	平成〇〇年〇〇月〇〇日		
交付年月日	平成24年8月1日		
一部負担金の割合	〇割		
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇	<input type="checkbox"/>	
保険者名	岐阜県後期高齢者医療広域連合	<input type="checkbox"/>	

《8月1日から・うすい紫色》

被保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇
氏名	広域 太郎
一部負担金の割合	〇割
有効期限	平成26年7月31日

後期高齢者医療被保険者証	有効期限		
被保険者番号〇〇〇〇〇〇〇〇	平成26年7月31日		
住所	岐阜市柳津町宮東1丁目1番地		
氏名	広域 太郎	性別	男
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日		
資格取得年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日		
発効期日	平成〇〇年〇〇月〇〇日		
交付年月日	平成25年8月1日		
一部負担金の割合	〇割		
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇	<input type="checkbox"/>	
保険者名	岐阜県後期高齢者医療広域連合	<input type="checkbox"/>	

後期高齢者医療制度の保険証(後期高齢者医療被保険者証)は、関ヶ原町に住所を有するすべての75歳以上の方と、65歳から74歳の方で一定の障がいがあり後期高齢者医療制度に加入された方に交付されます。

現在の保険証の有効期限は平成25年7月31日となっていますので、8月1日からは7月中にお送りする新しい保険証をご使用ください。

新しい保険証は、現在のうすい緑色からうすい紫色に変更になります。

古い保険証を処分される時は、住所や氏名が見えないよう裁断するなど十分注意してください。

●平成25年度の保険料額が決定しました

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となり、平成25年度の保険料は平成24年中の所得を基に個人単位で計算されます。

5月末までに岐阜県の後期高齢者医療制度の被保険者になられた方に対して、7月中旬に「後期高齢者医療保険料額決定通知書」をお送りします。保険料額や納付方法が記載されていますので、ご確認ください。

【保険料の決まり方】

平成25年度の保険料

限度額55万円(年額)
100円未満切捨て

均等割額

被保険者1人当たり
40,670円

所得割額

被保険者の所得※ ×
所得割率7.83%

※所得=総所得金額等-33万円(基礎控除額)

●平成25年度の保険料の軽減措置について

①均等割額の軽減

軽減割合	世帯（被保険者および世帯主）の平成24年中の総所得金額等の合計額
9割軽減	「33万円（基礎控除額）」以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得がない場合）
8.5割軽減	「33万円（基礎控除額）」以下の世帯
5割軽減	「33万円（基礎控除額）＋24.5万円×世帯の被保険者数（被保険者である世帯主を除く）」以下の世帯
2割軽減	「33万円（基礎控除額）＋35万円×世帯の被保険者数」以下の世帯

●均等割額軽減判定時の総所得金額等は、各収入から必要経費や控除額を差し引いた所得金額の合計額となります。

ただし譲渡所得は特別控除前の金額となるほか、事業専従者控除の適用はなく、専従者給与額は事業主の所得に合算されます。また、年金所得は年金収入から公的年金等控除額と特別控除15万円（65歳以上の方のみ適用）を差し引いた金額となります。

●軽減判定日は4月1日または資格を取得した日となります。

②所得割額の軽減

所得割額を負担する方のうち、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の方は、所得割額が一律5割軽減されます。

③被用者保険※の被扶養者であった方

被用者保険※の被扶養者であった方は、所得割額の負担はなく、均等割額が9割軽減されます。

※被用者保険…協会けんぽ・健康保険組合・船員保険・共済組合の公的医療保険の総称（国民健康保険・国民健康保険組合は含まれません。）

●保険料のお支払いが難しいとき

住民課では、保険料に関する相談を受け付けています。失業や災害などでお支払いが困難な場合はお早めにご相談ください。

十分な収入・資産などがあるにもかかわらず保険料を納めない場合には、法律の定めにより滞納処分が行われることがあります。

●保険料のお支払いを年金から口座振替に変更できます

保険料は、口座振替でのお支払いに切り替えることができます。口座振替によるお支払いを希望される方は住民課にお問い合わせください。

問 役場 住民課

☎ 43-1113

耐震化促進事業のお知らせ

関ヶ原町では、地震に強いまちづくりを進めることを目的として国や県と共同して次のような事業を行っています。

木造住宅耐震診断事業

【申込要件】

- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造の住宅であること
- ・一戸建ての住宅であること（店舗併用住宅は延べ面積の1/2以上が住宅部分であること）

【診断内容】

岐阜県木造住宅耐震相談士による耐震診断を実施し、耐震診断計算結果と補強のためのアドバイスを受けられます。自己負担はありません。

【申込方法】

産業建設課窓口備付けのパンフレット「誰でもできるわが家の耐震診断」に基づく自己診断を行い、申込書とともに産業建設課へ提出してください。

木造住宅耐震補強工事

【申込要件】

- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造の住宅であること
- ・岐阜県木造住宅耐震相談士が設計監理を実施する耐震補強工事であること
- ・その他、関ヶ原町木造住宅耐震化促進支援事業費補助金交付要綱によるものであること
- ・平成26年2月14日までに完了する工事であること

【補助金の額】

一戸あたり120万円を限度とし、町内業者による施工の場合は、国・県・町が共同して全額補助します。なお町外業者による施工は自己負担が伴います。120万円を超える費用については町内外業者による施工に関係なく、自己負担となります。

建築物耐震診断事業

【申込要件】

- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅以外の建築物であること
- ・建築物の構造について、大臣等の特別な認定を受けたものでないこと
- ・耐震診断の結果について、一般社団法人岐阜県建築士事務所協会の「耐震評価委員会」又は県知事の認めた専門機関に諮られたものであること

【補助金の額】

木造住宅以外の戸建て住宅は13万円、戸建て住宅以外の建築物は下記の表の額を限度額としてその2/3を国・県・町が共同して補助します。

*限度額のうち1/3と、限度額を超える費用は自己負担となります。

延べ床面積	基準額	補助対象となる経費の限度額
1,000㎡以内の部分	2,000円/㎡	150万円 または 左記のうち最小の額
1,000㎡を超え2,000㎡以内の部分	1,500円/㎡	
2,000㎡を超える部分	1,000円/㎡	

- ・平成25年12月27日までの土・日・祝祭日を除き受付・相談を行います。
- ・予算の都合上、翌年度受付となる場合がございますので、検討中の場合はお早めにご相談ください。

問 役場 産業建設課

☎ 43-3054



夏は節電を心がけよう！

ご家庭の節電にご協力ください。

今年も猛暑の季節が近づいてまいりました。近年、省エネルギーの波が広がり、多くのご家庭や事業所で節電が定着しつつあります。しかし夏場は電力需要が増える時期でもあり、みなさまの更なる節電に対するご協力が必要となります。

エネルギー使用の無駄を見直して、無理なく「賢い節電」を続けましょう。

～家庭向け「賢い節電」7カ条～

- 1 扇風機などを利用し、過度なエアコンの使用を避ける。
※熱中症に注意し、猛暑日に健康を損なうような節電にはお気を付けてください。
- 2 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにする。
※食品の傷みにご注意ください。
- 3 日中はできるだけ照明を消す。
- 4 テレビを省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。
- 5 温水洗浄便座のコンセントを抜く、または、保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能等を利用する。
- 6 炊飯器のタイマー機能を活用し、早朝に1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- 7 テレビ等の電化製品はリモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。
長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。

住宅用太陽光発電システム設置費用補助金について

今年度より太陽光発電システムを設置するご家庭に対して補助金の交付を致しております。補助金の額は出力1キロワット当たり2万円とし、8万円を限度としております。システム設置を検討されている方は是非ご活用ください。

問 役場 地域振興課 ☎ 43-1112

関ヶ原町青少年健全育成大会開催 ～私たちの思いよ みんなに届け！～

6月9日（日）ふれあいセンターにて、関ヶ原町青少年健全育成大会（第39回少年の主張大会）が開催されました。

この大会の趣旨は、心身の最も柔軟な発達期にある少年・少女が、日頃実践したり、考えていることを発表することにより、町民の皆様が少年の考え方・感じ方・意見等にじかに触れ、青少年の健全育成に対する理解と関心を深めていただくことにあります。

当日は、約200名の参加者があり、各小中学校代表12名の意見発表を熱心に聞いていただきました。



【小学生の部】

- 最優秀賞
岩田 悠希
- 優秀賞
岩井 真之介
- 奨励賞
丹羽 遥渚
杉山 雄大
横山 諒
片山 華

【中学生の部】

- 最優秀賞
常角 智也
- 優秀賞
河内 文
大島 あゆみ
- 奨励賞
三和 愛仁花
子安 優奈
岩瀬 明大

7月は

『青少年の非行被害防止全国強調月間』です。
～ 毎月 第3日曜日は家庭の日 ～

第65回老人ゲートボール大会 第13回老人ペタンク大会を開催！

5月30日（木）役場西ゲートボール・ペタンク場において、町・老人クラブ連合会共催のゲートボール・ペタンク大会が開催されました。結果は次のとおりです。

ゲートボールの部

- 優勝 陣場野チーム
- 準優勝 西 町チーム
- 3 位 八 幡チーム

ペタンクの部

- 優勝 西寿会チーム
- 準優勝 今須Bチーム
- 3 位 稲成会Bチーム



第28回町民ソフトミニバレーボール大会 第43回町民軟式野球大会を開催！

5月26日（日）町体育協会主催のソフトミニバレーボール大会と軟式野球大会がそれぞれ行われました。ソフトミニバレーボール大会ではクィーンズチームが、軟式野球大会では陣場野チームがそれぞれ優勝しました。

おめでとうございます。

ソフトミニバレーボール大会

- 優勝 クィーンズ
- 準優勝 オアシスA

軟式野球大会

- 優勝 陣場野
- 準優勝 若 宮



▲クィーンズチーム



▲陣場野チーム



働く婦人の家グループ展を開催！

5月26日（日）働く婦人の家において、グループ展が開催されました。ちりれれ三味線クラブや琴教室の生演奏や、日ごろ婦人の家を活用されているグループの展示、バザーなどが催され、朝早くからたくさんの方でにぎわっていました。



関ヶ原グラウンド・ゴルフ場定例大会 第1回大会を開催！！

5月22日（水）グラウンド・ゴルフ場において、定例大会第1回大会が開催されました。

当日は天候にもめぐまれ、暑い中約400名の選手の方々が優勝を目指して競いました。

大会結果は次のとおりです。入賞された皆さん、おめでとうございます。

優勝	関ヶ原町	三宅三千代
準優勝	一宮市	村瀬 正博
3位	海津市	伊藤みね子
4位	関ヶ原町	岡田 良一
5位	一宮市	奥田 美好



いよいよ各生涯学習講座が スタートしました！

歴史のまち関ヶ原の生涯学習講座が5月よりスタートしました。

5月16日（木）に開催された「ふるさと関ヶ原歴史講座」では、海津市歴史民俗資料館より加藤和保氏をお迎えして、宝暦治水と薩摩藩についてご講演をいただきました。

1回のみでの参加も大歓迎です。各戸に配布しましたガイドブックで日程・内容等をご確認の上、社会教育課までご連絡ください。



5月18日（土）に開催された「青少年ふるさと歴史ガイド講座」開講式においては、新たにメンバーも加わり、本年度の活動内容を確認しました。また、町ALITのブレンダン先生による英語ガイド教室も行いました。



5月24日（金）から始まった「せきがはら史跡講座」では、町内に数多くある史跡・名所について、田辺信行氏を講師に招いて学習を行いました。



また、6月2日（日）に開催されました「せきがはら歴史オープン講座」では、講師の山本英雄氏の指導のもと、伊勢街道・九里半街道・牧田街道を歩き、地元の史跡を訪ねてふるさとを再発見しました。



はら歴史オープン講座」では、講師の山本英雄氏の指導のもと、伊勢街道・九里半街道・牧田街道を歩き、地元の史跡を訪ねてふるさとを再発見しました。

「清流の国ぎふ」めぐる旅キャンペーンが スタートしました！

岐阜県内の観光をさらに活性化させようと、岐阜県と楽天トラベルが手を組み「清流の国ぎふ」めぐる旅キャンペーンが始まりました。

上記キャンペーンに伴い各市町村から1名、観光担当職員を選出し、岐阜県観光案内人Gメン（ギフメン）が結成されました。



笹尾山交流広場を開催！

5月26日（日）笹尾山一帯において、ステージと出店の交流イベント「笹尾山交流広場」が開催され、今回は「戦国キャラと遊ぼう！」をはじめ、「もののふコンテスト」「ジャンケンバトル」と、一般参加のステージ企画が多数行われました。

会場では甲冑体験をしている方や持参したマイ甲冑を着ている関ヶ原ファンが多く見られ、イベントを盛り上げていました。

このイベントは5月から11月までの毎月第4日曜日を基本とし、シリーズ開催されています。

※7月開催日：7月28日（日）午前10時～午後4時
会場：笹尾山特設ステージ・駐車場一帯
（雨天時はふれあいセンター）



「ぎふ山と川の危険箇所マップ」 運用開始について

平成25年6月1日から土砂災害のおそれがある場所（土砂災害警戒区域）や大雨で河川が氾濫した場合に浸水するおそれがある場所（浸水想定区域）を簡単に検索できる「ぎふ山と川の危険箇所マップ」が岐阜県により運用開始されました。

是非ご利用下さい。

「ぎふ山と川の危険箇所マップ」は関ヶ原町ホームページからアクセスできます。



<http://www.town.sekigahara.gifu.jp/>

夏の交通安全県民運動

ゆずりあう心で 夏の事故防止

7月11日（木）～7月20日（土）

夏本番を迎え、家族・友人等と行楽地などへの外出が増え、小さな子どもを含め一車両に複数人が乗車する機会が増すことにより、一度にたくさんの方が被害に遭う交通事故の発生が予想されます。また、夏休みを迎える子どもたちは外出の機会が増え、事故に遭う危険性が増します。さらに、例年この時期は飲酒運転が増えるとともに、暑さによる疲労から注意力が散漫になった運転者の事故が発生します。このような夏特有の情勢を踏まえて、地域ぐるみで重点事項に取り組むことで、県民一人ひとり交通安全意識を高めて事故の防止を図ることを目的とします。

あわせて、シートベルト・チャイルドシートさえ着用していれば、尊い命を亡くさずに済んだと思われる事故が多発していることから、その着用の促進に取り組みます。

運動の重点

- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 子どもの交通事故防止
- 飲酒運転の根絶



学校だより 関ヶ原小学校

全校で、学び方を身に付けて

授業に取り組んでいます

関ヶ原小学校では、基礎学力の向上のための取り組みとして“学び方”の充実に力を入れています。1年生では、授業の中で、一人の子が意見を言うと、他の全員が「同じです。」「意見!」などと元気な声で反応があり、そこから考えを練り合っています。

高学年では、学級の仲間のことを考え、相手の聞きやすい位置や話し方で丁寧に説明をしています。また仲間が発言しようとする自然とクラスの全員が、体を向けられるようになってきました。5年生のある児童は、「仲間の意見をしっかり聞いていると、考え方の違いや工夫がよくわかるようになりました。」とそのよさを話してくれました。こうした姿は、一朝一夕で身に付くもので



はありません。毎日毎日繰り返し大切にすることで少しずつ本物になってきます。そのために、児童集会の場を利用して、教師も一緒になって、全校でゲーム感覚で練習をしたり、児童会の子たちが、よさを紹介したりしています。そうした歩みの中で、確実に、仲間の中で、自信をもって考えや思いを話せる子どもたちが増えてきました。こうした姿は「私もできる、分かる」という自己有用感を子どもの中に生み出し、授業はもちろん、日々の生活の中で生き生きと自分の考えを表現する姿につながると考えます。これからも、関ヶ原小学校の学校教育目標「実践力のある関小の子 学ぶ 鍛える 思いやる」の達成に向けて、子どもと職員で一つになって丁寧に取り組んでいきたいと考えています。

【お礼】

5月25日

(土)に行われた資源回収では、多くのご家庭やお店のご協力をいただき、大きな成果を挙げる事ができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。



町民プール オープン!

今年は7月7日(日)から!

開場期間 7月7日(日)・13日(土)・14日(日)・15日(祝・月)
7月20日(土)～8月31日(土)

開場時間 午前10時～午後5時

入場料

	通常	夏休み期間中の平日
幼児	無料	無料
小学生	50円	無料
中学生	50円	50円
付き添い	100円	小学生の付き添いのみ無料
その他の方	210円	210円



- 注意事項**
- 幼児及び小学生3年生以下の児童は付き添いが必要です。(付き添いは、児童2名につき1名程度でお願いします。)
 - 雨天・水温等により、休場することがあります。

町民プールに関するお問い合わせはこちら

(町民プールオープン前) 問 教育委員会 社会教育課

☎ 43-1289

(町民プールオープン後) 問 町民プールまたは教育委員会

☎ 43-0111 (町民プール)

☎ 43-1289 (教育委員会)



関ヶ原病院からのお知らせ



☎ 43-1122

あなたの健康生活を応援します!!

人間ドックは、あなたの健康状態をチェックしますので、病気の予防、早期発見に大きな役割を果たします。関ヶ原病院の人間ドックは最新鋭の医療機器で精度の高い健診を実施しており、好評をいただいております。また、脳動脈瘤や脳梗塞などの発見を目的としたオプション検査も実施しております。

病気の予防、早期発見のために、人間ドックを受けていただき、豊かな健康生活をおくりましょう。

関ヶ原病院の人間ドックご案内

●ドックの種類

- ◎Aドックー泊コース（病院で1泊して受けていただく精度の高い健診コースです。）受付時間 午前8時15分(月・火)
- ◎Bドック半日帰りコース（生活習慣病に胃がんなどの検診を加えた健診コースです。）受付時間 午前8時15分(月・火・水・木・金)

◎オプション

- ◇メタボリック検診（3,150円）
- ◇乳がん検診（4,200円）
- ◇骨密度検診（840円）
- ◇胃の健康度検査（3,675円）
- ◇脳梗塞リスクマーカー検査（10,500円）
- ◇肺がん検診（9,450円）
- ◇前立腺がん検診（1,470円）
- ◇胃内視鏡検査にも対応可能（別途追加料金：1,134円）
- ◇頭部MR I検査（18,690円）

●お申し込み方法

すべて予約制です。お電話、または関ヶ原病院受付窓口にて予約ができます。

- ◎☎ 43-1122（総務課 健診係まで）

- ◎予約受付時間 月・火・木・金 午前9時30分～午後5時15分 水・土 午前9時30分～午後0時30分

*ドックの種類や予約状況により、ご希望の日程でご予約いただけない場合がございますので、なるべくお早めにご予約ください。

*特定健康診査にも対応しております。

*前もって、受診案内・健康調査票・検便容器をお渡し（送付）いたします。



●健診費用

- ◎Aドック…64,050円 ◎Bドック…34,630円

料金は受診当日にお支払いください。

*国民健康保険に加入されている30才以上の町民の方が関ヶ原病院の人間ドックを受診された場合は役場より助成金が支給されます。

助成金額 Aドック…40,000円 Bドック…20,000円

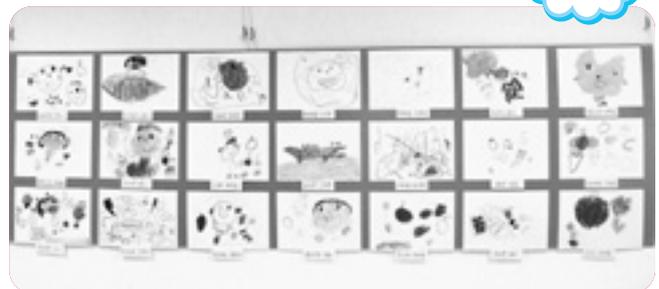
病院のホームページに健診内容等掲載されていますのでご覧ください。

ギャラリー展をご紹介します!

6月の
展示



▲関ヶ原町絵画(洋画・日本画)グループ展



▲西保育園4歳児「すきな絵を描こう」

ふれあい看護体験が行われました

実施日 平成25年5月11日(土) 参加人数 2名(関ヶ原中学校)

時間 午前8時40分～午後3時

内容 白衣着用、自己紹介、オリエンテーション、手術室・透析センター・リハビリセンター見学、手洗いチェック体験、血圧測定、酸素飽和度測定、血糖測定体験、病院食試食、特殊浴槽体験、ストレッチャー・車椅子・松葉杖体験、記念撮影

体験の感想

- ・色んな体験が出来たし、たくさんの場所を見学出来た。
- ・知らない所とか、知らない方法とか見たり体験できた。
- ・特殊浴槽とか初めて知ったし、オペ室の入り方や手の洗い方など自分がかかっていなかった事がたくさん学べた。



▲実際に手術室の中を見学



▲院長先生とのふれあいも…



▲車椅子に乗ったり押したり…



▲特殊浴も体験

なお次回は平成25年8月2日(金)～8月3日(土)の夏休み期間中に開催する予定です。

問 国民健康保険関ヶ原病院 看護の日実行委員 看護師長 安藤 洋子 ☎ 43-3210

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師(平成25年7月) ※都合により休診になる場合があります。

診療科名等		月	火	水	木	金	土
内科	一診	高野	瀬古	森島	瀬古	瀬古	森島
	二診	小木曾	桐井	桐井	森島	桐井	小木曾
	三診			高野	小木曾	高野	循環器外来
	五診	斎藤				斎藤	
	初診	瀬古/小木曾	森島	土井/小木曾	桐井	大西	高野
	午後					斎藤(予約外来)	斎藤(予約外来)
外科	一診	宮	松尾	宮	宮	宮	松尾
	三診・処置	松尾	福田	松尾	松尾	佐々木	宮
	午後	病棟回診・手術等	手術等		手術等	検査・手術等	
脳神経外科	外科・二診			毎週土曜日(午前)			安藤
皮膚科	外科・二診	押谷		毎週月曜日(午前) ※月曜日が祭日の場合は火曜日			
整形外科	一診	河村	楊	久島	楊	楊	久島
	二診	久島					
	処置・リハビリ診察		久島(午前10時まで)		久島(午前10時まで)	久島(午前10時まで)	
眼科	午前	白木				西田	
耳鼻いんこう科	午前		久世				1・3・5 久世 2・4 西堀
歯科	午前	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木
	午後	佐木	佐木		病棟往診・手術	佐木	

◎急患の場合は、随時診察を行います。(TEL43-1122)

※担当医等は都合により変更となる場合があります。

※内科午後救急は、午後救急担当医が救急(夜間)診察室にて診察を行います。

※耳鼻いんこう科の1～5はその週を表しています。

※歯科へ予約外受診される場合は、電話にて来院時間の確認をお願いします。(手術・健診などにより午後休診になる場合があります。)

○休診のお知らせ○

歯科 7月4日(木)の午後

糖尿病の運動

《ちゃんと運動できてるの??》

現在、日本における糖尿病患者は約1,670万人と言われています。広報せきがはら6月号に掲載されているように、糖尿病に使われている医療費は岐阜県で一人当たり1,898円に対し、関ヶ原町は3,158円と高くなっています。また、糖尿病や心臓、脳の病気にかかる医療費も岐阜県より高くなっており、今後の予防がとても重要です。

糖尿病の治療は『食事』『運動』『薬』の3本柱がありますが、今回は糖尿病の予防や治療にとっても重要な運動と効果がわかる身体活動量計についてお話していきます。

血糖値を下げるためには、主な運動としては、図のようにウォーキングやジョギング、水泳など長い時間ゆっくりと行う有酸素運動とダンベルやチューブを使った筋力訓練（レジスタンス運動）が効果的であると言われています。



上記の運動を行った際にしっかりと運動ができているかを一目でチェックできる身体活動量計というものがあります。

通常の運動指導では、一般的な体操や有酸素運動方法を指導させて頂くだけで、一人ひとりに合った方法の提示や復習・反省の機会がなく、その後しっかりと運動を行えているか、確認ができないまま終わってしまうことが多くあります。

しかし、この身体活動量計はつけているだけで歩数・活動量・運動の強度などを測定できる歩数計のような機械であり、どれだけ運動できたのかわかりやすく見ることができ、ご自身で確認することが簡単にできます。そして、この機械は普段の生活リズムを把握することにも役立ち、普段の仕事や日常生活でどれだけのカロリーを消費しているのか、運動している時の強度や時間は妥当か、などがチェックできる優れたものです。



糖尿病で通院されている方で興味のある方はリハビリテーション科又は内科受付までお気軽にご相談ください！！患者様一人ひとりに合った運動をご指導させていただきます！！

★今年度は、1年を通してリハビリテーション科の取り組みを報告させて頂きたいと思っていますので、ぜひご覧ください。

リハビリテーション科 理学療法士 谷田 靖仁



消防署からののお知らせ



不破西消防署 ☎ 43-0119

水難事故防止 河川水難事故防止！ 「川で遊ぶ前に」

川は普段は穏やかでとても楽しいところですが、時には恐ろしい姿に変わります。でも、気をつけて遊べば大丈夫！
天気や川の流れに十分注意して、楽しく遊びましょう。



川遊びのルール

- ①自然が相手。自分の身は自分で守りましょう。
- ②仲間と出かけ、お互いに注意して遊びましょう。
- ③遊ぶ前には下見をし、遊んでいるときも天気や流れに気をつけましょう。
- ④ライフジャケットをきちんと着けましょう。
- ⑤自然を感じ、思いっきり楽しみましょう。

こんな時にはすぐ避難！ (川の水が急に増えるサインです)

- ①水が流れてくる方の空に黒い雲が見えたとき
- ②落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき
- ③雨が降り始めたとき
- ④雷が聞こえたとき
- ⑤雨が降っても橋の下では絶対に雨宿りはしないでください！

花火による火災の防止

花火は夏の夜の風物詩…庭などで子どもたちが花火をしている姿をよく見かけます。しかし、気軽に楽しめる花火も、正しく取り扱わないと火傷や火災などの大きな事故につながります。
例年、花火による火災が、全国で約250件発生しています。たかが花火と思わず、安全に楽しむための注意事項を守りましょう。

花火をする時にはこんなことに注意しましょう！

- ①大人と一緒に遊びましょう。
- ②水バケツを用意しましょう。
- ③燃えかすは用意した水バケツで完全に消すなど、火の取扱いには十分注意して安全に花火を楽しみましょう。
- ④花火に書いてある注意事項を守りましょう。
- ⑤花火を人や家にむけたり、燃えやすい物のある場所で遊ばないようにしましょう。
- ⑥風の強いときは、花火遊びはやめましょう。
- ⑦衣服に火がつかないように注意しましょう。
- ⑧花火をほぐしたりして遊んだり、打ち上げ花火などをしたあとに火が消えていても筒の中のをのぞいたりするのはやめましょう。



●消防署 平成25年 5月分

◎救急			◎火災		
	出動件数			件数	
	今月	累計		今月	累計
交通	4	18	建物	0	0
一般負傷	4	22	車両	0	0
急病人	11	74	林野	0	0
その他	3	28	その他	0	2
計	22	142	計	0	2

◎火災時における災害情報はテレホンサービス TEL 24-1090