

防ごう! 油の流出事故

一般家庭や事業所のホームタンクから灯油や重油などが漏れ出し、用水路や河川に流出する事故が増えています。留意点などを紹介します。

■問い合わせ 市環境課(☎62-2111内線562)



油漏れを防ぐ主なポイント

01 その場を離れない 目を離さない

ホームタンクなどから油類を移す時は、その場を離れず・目も離さないようにしましょう。

02 タンクや配管の 定期点検を怠らない

▷タンクがしっかり固定されているか▷腐食やひび割れがないか——など定期的に点検しましょう。

03 屋根からの落雪や除雪時に注意! 配管の場所には目印を!

冬季間は、落雪や除雪作業によるホームタンクや給油管の破損に注意しましょう。配管の破損を防ぐため、配管の場所が雪で分からなくならないように目印を立てておきましょう。

回収・処理費用は 原因者負担 **注意**

油類の流出は、火災の危険性が高まるだけでなく、土壌・河川・上下水道などに影響を及ぼします。また、事故処理に多額の経費がかかる場合があります。支払うのは「原因者」です。10%程の軽油漏れで約300万円かかることもあります。注意しましょう。

「おうち時間 家族で点検 火の始末」 秋季全国火災予防運動

11月9日～15日は火災予防運動期間です。防火意識を高めて火災を未然に防ぎ、尊い命と貴重な財産を守りましょう。

■悪質な訪問販売にも注意を!

市消防本部では、消火器や火災警報器などの訪問販売をしていません。不審な訪問販売に注意してください。

■問い合わせ

遠野消防署(☎62-2119内線109・110)

住宅防火「いのちを守る10のポイント」

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③コンロを使う時は火のそばから離れない
- ④コンセントはほこりを掃除し不要なプラグを抜く
- ⑤ストーブやコンロなどは安全装置が付いた機器を使う
- ⑥住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ⑦部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防災品を使う
- ⑧消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑨お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確認し、備えておく
- ⑩防火・防災訓練や戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



全国消防イメージキャラクター「消太」



新型コロナ&インフルエンザに備えよう 相談・受診の流れ

新型コロナに加え、これからの時期はインフルエンザにも気を付ける必要があります。発熱などの症状がある場合の相談・受診の流れを確認ください。

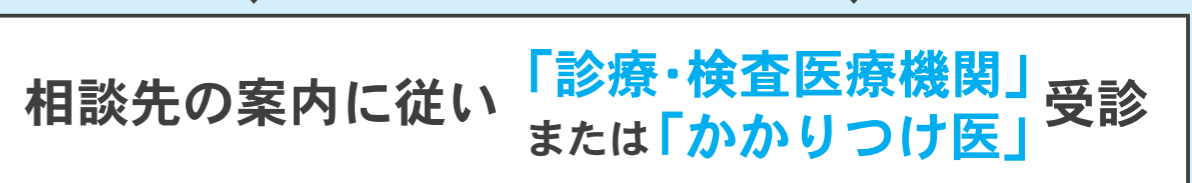
ステップ1 発熱 などの症状

感染が疑われる 主な症状	■新型コロナ	■インフルエンザ
	<input checked="" type="checkbox"/> 発熱 <input checked="" type="checkbox"/> 味覚・嗅覚障害	<input checked="" type="checkbox"/> 発熱(高熱) <input checked="" type="checkbox"/> 風邪のような症状
	<input checked="" type="checkbox"/> 接触歴がある	<input checked="" type="checkbox"/> 強いだるさ・息苦しさ
	<input checked="" type="checkbox"/> 風邪のような症状	<input checked="" type="checkbox"/> 関節痛・頭痛 <input checked="" type="checkbox"/> 全身倦怠感・食欲不振

ステップ2 電話 相談



ステップ3 受診 検査



接種費用の一部を助成

インフルエンザ予防

市は、季節性インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。流行前に接種しましょう。※対象者に予診票を送付済です

■助成対象者 (年齢は令和4年4月1日時点)

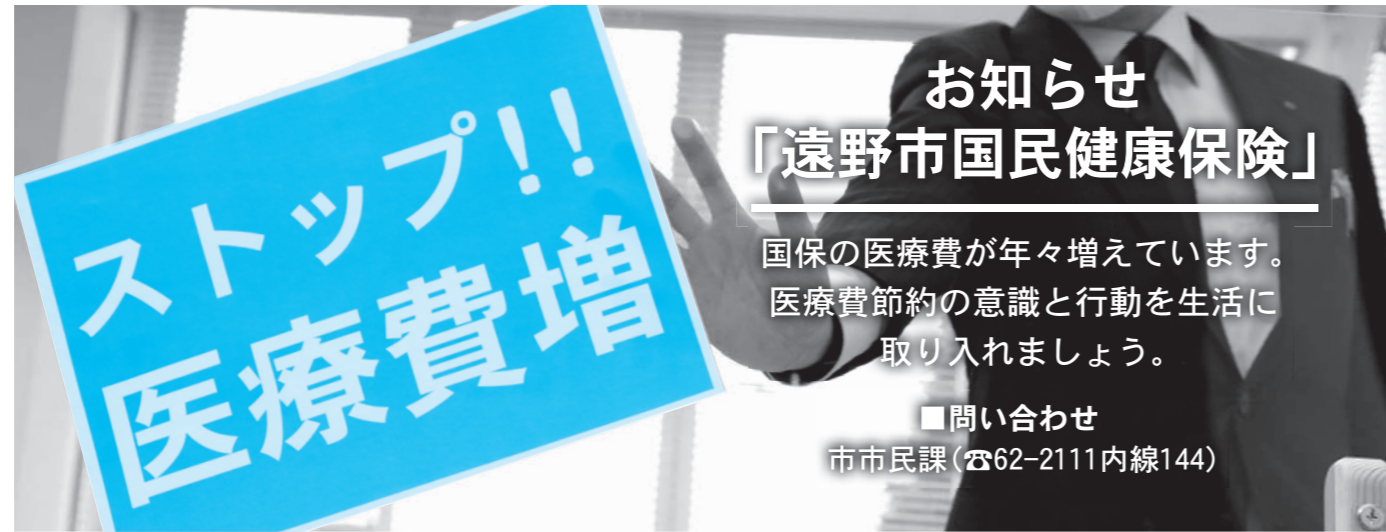
- ① 65歳以上 (昭和32年4月1日以前に生まれた人)
- ② 一定の障がいがある60～64歳 (昭和32年4月2日～昭和37年4月1日に生まれた人)
- ③ 生後6カ月～18歳 (平成15年4月2日～令和3年4月1日に生まれた人)

■助成期間 来年1月31日(月)まで

■助成額 1,500円

- 助成回数 ※中学以上は1人1回
※小学6年以下は1人2回まで
- 接種回数 中学生以上 / 1回
小学6年生以下 / 2回

■問い合わせ 市母子安心課(☎68-3186)

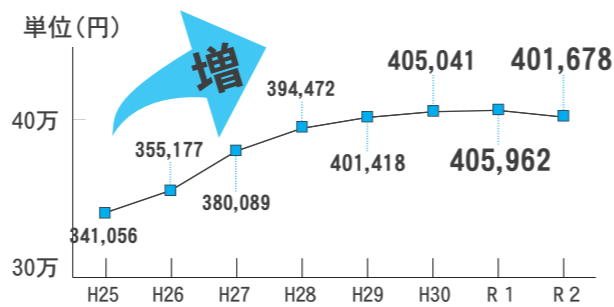


増加傾向！一人あたりの医療費

市民約6千人が加入している市国民健康保険は現在、医療費が年々増えています【右グラフ】。昨年減少したのは新型コロナウイルスの影響による受診控えがあったと考えられますが、一人あたり40万円を超えています。

医療費が増えると、家計の負担が増えるだけでなく、国保税(保険料)の引き上げにもつながります。国保加入者に限らず、受診と薬との付き合い方を見直し、医療費の節約に取り組んでみませんか。

国保「一人あたりの医療費」推移 ※市市民課調べ



医療費節約へ、実践してみよう。

① セルフメディケーション

自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自ら手当てするセルフメディケーションを心掛けましょう。軽い怪我や風邪などの時は、処方箋がいらぬ医薬品「OTC医薬品」を利用しましょう。

④ 診療時間内に受診する

休日や夜間などの診療時間外に受診すると割増料金が加算されます。緊急性が高いのか考え、むやみな時間外受診は避けましょう。

⑦ 重複受診をしない

同じ病気で複数の医療機関にかかっていますか？ 治療に不安があれば、違う医療機関に行く前に、納得できるまで医師に相談してみましょう。

② かかりつけ医をもつ

継続して受診することで病歴や体質なども把握してもらえるので、より適切な診察につながります。なお、紹介状なしで大病院を受診すると、別途追加負担がありますので注意しましょう。

⑤ かかりつけ薬局をもつ

薬歴を把握したうえで調剤してもらえるので安心です。複数の医療機関受診時は、薬の重複や飲み合わせの確認などができる利点も。

⑧ 多剤服用に注意する

多種類の薬を服用することで副作用など害をなすものをポリファーマシーと呼んでいます。薬が多い場合、医師や薬剤師に種類を減らせないか相談してみましょう。

③ 特定健診を受ける

自分の身体の状態を確認するために、特定健診を毎年受けましょう。遠野市国民健康保険に加入している40歳以上の被保険者は、集団健診を無料で受けられます。(右ページ記載)

⑥ お薬手帳は1人1冊に

薬の重複防止や、災害など緊急時の備えにも有効です。1人1冊にまとめておきましょう。

⑨ ジェネリック医薬品利用

特許期間が過ぎた新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を含むジェネリック医薬品(後発医薬品)は安価です。同医薬品を使いたい場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

本年度、最後の機会です！

特定健診など冬季日程

市の健(検)診日程をお知らせします。夏季日程で受診できなかった人は、この機会に受診しましょう。

■問い合わせ 市市民課(☎62-2111) 市健康長寿課(☎68-3185)

■実施内容 ※対象年齢基準日/令和4年4月1日

種別	対象者	検査料
特定健康診査	40~74歳の遠野市国民健康保険被保険者	無料 ★次の検査を希望する場合は自己負担あり 心電図検査…1,500円 眼底検査…1,000円
基本健康診査	30歳~39歳	2,000円 ★「国保の人」…1,000円 ★「市民税非課税世帯」「生活保護世帯」…無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円 ★「国保の人」…500円 ★「市民税非課税世帯」「生活保護世帯」…無料
肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60・65歳 (この検査を受けたことがない人)	無料

■日程

会場	日にち	開場・受付時間	検査開始
遠野健康福祉の里	12月3日(金) (※)	13時半~15時半	14時
		16時半~18時半	17時
	12月4日(土)	8時~11時	9時
		12時半~14時半	13時
	12月5日(日)	8時~11時	9時

(※)基本健診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査の受診券(送付済)に記載した12月3日の時間に誤りがありました。上記が正しい内容です。

■受診券が必要です

①特定健診対象者…11月中旬頃発送
②その他…7月に送付済
※受診券がない人、新規に希望する人は事前に市健康長寿課(☎68-3185)にお問い合わせください。

■受診時の持ち物 受診券と保険証(必須)

■受診時のお願い
新型コロナウイルス感染対策に協力ください

市の検診を受けない人も回答を！ 令和4・5年度各種検診希望調査

2年分の検診希望を郵送で報告ください

提出期限

12月15日(水)

保健推進委員が手配布で行っていた各種検診希望調査を、本年から2年に1度郵送で行います。令和4・5年度の検診をどこで受けるか正確に把握するため、調査票は対象者全員が必ず提出してください。

■調査対象 市内に住所があり、検診の対象者がいる世帯

■調査方法 郵送(調査票は11月下旬発送予定)

■調査対象の検診 ▷胃がん▷肺がん▷結核▷大腸がん▷乳がん▷子宮頸がん▷前立腺がん▷基本健康診査

■調査内容を変更したいとき 調査票提出後、内容を変更したい場合は問い合わせください。

■受検票の通知 市の検診を希望した人には、検診の約3週間前に郵送で通知します。

■問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)

