

広げよう！ フレイル予防！



あわら市では、平成29年度からフレイルチェックを実施しています。栄養・運動・社会参加に関するさまざまなチェック項目を測定することで、自分自身のフレイルの兆候に気づき、日常生活を見直

①栄養 ②運動 ③社会参加

広報あわら12月号で掲載した「フレイル予防」のための3つの柱を覚えていますか？フレイルを予防するためのポイントとは、

そこで、健康長寿課ではフレイルについての出前講座を行っています。老人クラブやサロンなど、地区で10人以上集まる機会に、ぜひ皆さんでフレイル予防について考えてみませんか？

問合せ 健康長寿課 高齢福祉G ☎73-8022

軽自動車などの変更手続きは、 3月までに行いましょう！

軽自動車税は、毎年4月1日現在、原動機付自転車・軽自動車などを所有している人に対して課税されます。既に廃車や譲渡、住所変更などがあった場合は、手続きが必要ですが、手続きをしなければ、引き続き軽自動車税が課税されたり、納税通知書が変更後の住所に届かなかつたりする場合があります。登録事項に変更がある場合は、3月末までに所定の窓口にて手続きをしてください。

なお、4月2日以降に手続きをしても、その年度の税金は元の所有者に賦課されます。また、軽自動車税は自動車税とは異なり、月割課税制度ではないため、月割での税金の戻しはありません。

手続き窓口

- ▼軽二輪車（125cc超250cc以下）・二輪の小型自動車
中部運輸局福井運輸支局
☎050-5540-2057
- ▼軽三輪車・軽四輪車・被けん引車
軽自動車検査協会福井事務所
☎050-3816-1774
- ▼原動機付自転車（125cc以下）・ミニカー・小型特殊自動車
税務課 市民税G
☎73-8011

慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか？

慢性腎臓病 (CKD) は、腎障害や腎機能の低下が続く状態のことを言います。放置しておくと、末期腎不全に陥り、人工透析が必要になります。日本のCKD患者は、1330万人（成人の8人に1人の割合）いると考えられています。

CKDの初期段階は自覚症状がありません。貧血や疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、血液中のクレアチニン（血液中にある老廃物の一種）を調べる血液検査と尿中のタンパク質の濃度を調べる尿検査です。

特定・一般健診を受けて、血液検査や尿検査の結果を確認し、CKDの予防と早期発見に努めましょう。

▼市内指定医療機関

医療機関名	電話番号
奥村医院	73-0171
金津産婦人科クリニック	73-3800
加納病院	73-1001
木村病院	73-3323
国立病院機構あわら病院	79-1211

医療機関名	電話番号
坂井医院	77-3060
坂井内科クリニック	77-1070
汐見医院	73-0040
柴田医院	78-6263
西岡医院	77-2138
藤田医院	78-7133

▼個別健診
指定医療機関に直接予約をしてください。

問合せ 市民課 保険年金G ☎73-8015

CKDの定義
①尿タンパクなど腎障害を示す所見
②糸球体ろ過機能が健康な人の60%未満に低下（GFR: 60ml/分/1.73m²未満）
*GFRはクレアチニンの数値などにより算出される

▼集団健診
事前に問診票を送付しますので、市民課へお申し込みください。

とき 2月3日(日) 8時~10時
ところ 保健センター



郷土歴史資料館 だより



平成30年度 第3回ふるさと講座 開催！

本年度第3回目のふるさと講座を行います。今回は古代史がテーマです。あわら市をはじめ坂井市・永平寺町に所在する大規模古墳の検討と、『日本書紀』などの文献史料の分析を通じて、継体天皇の母・振媛、父・彦主人王の墓を特定し、継体の皇子たちの墓や、それ以後の系譜について、越前町織田文化歴史館学芸員の堀大介氏にお話しいただきます。

とき 2月17日(日) 13時30分~
ところ 金津本陣 IKOSSA 3階 研修室1
演題 継体天皇とあわら
講師 堀 大介氏 (越前町織田文化歴史館学芸員)
費用 無料
定員 30人 (事前申し込み不要)



▲横山古墳群航空図
赤い範囲に約300基もの古墳があります

郷土歴史資料館 (金津本陣 IKOSSA 2階)
休館日 月曜日・第四木曜日 (祝日の場合はその翌日)

冬季テーマ展展示品紹介

1月16日(水)から開催の冬期テーマ展「火のある暮らしと道具」の展示資料を、ご紹介します。行火は、手足を温める道具です。火入れにおこした炭などを入れて使います。寝床や炬燵の中に入れて、椅子の下に置いて毛布などを掛けたりして使用しました。形状は、円形で火入れに蓋が付いているものや、方形の一面が開いていて、そこに火入れを入れるもの、かまぼこ型のものなどさまざま、側面には持ち手や熱を外に広げるために穴が開けられていました。素材は陶器製の他に、福井では、特産の笏谷石を加工して作られたものもあります。一乗谷や平泉寺の遺跡から発見され、古くから使用されていました。寒い冬を乗り越えるのに重宝された行火ですが、のちに温度の調節が容易で、火事や火傷の心配がない電気行火などが出現したため、使われなくなりました。



行火▶ (陶器製【左】/笏谷石製【右】)

開館時間 9時30分~18時 (最終入館 17時30分)
問合せ ☎73-5158 FAX 73-1038 ✉maibun@city.awara.lg.jp

冬場に流行する感染性胃腸炎 (ノロウイルス) にご注意！

ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、感染力が非常に強いです。そのため集団感染が起こりやすく、十分な注意が必要となります。集団の場合だけでなく、家庭（個人）での予防も重要です。

- 主な症状 下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱
潜伏期 24~48時間
予防のポイント
①調理前・トイレ後の十分な手洗い
②調理する人の健康管理
③しっかり加熱調理する
④調理器具の消毒

ノロウイルスQ&A 検索

乳幼児や高齢者では、下痢などによる脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。症状がなくなった後も、ウイルスは1週間程度（長い場合は1カ月）便中に排せつされるといわれています。手洗いなどしっかり行いましょう。

問合せ 福井県健康増進課 感染症・疾病対策G ☎20-0351

「ヘルプマーク」をお配りします

ヘルプマークは、かばんなどに付けることで、援助や配慮が必要であることを周囲に一目で知らせることができる助け合いの印です。外見からは分からなくても、援助や配慮を必要としている人がいます。ヘルプマークを見かけたら、声掛けなど「思いやりのある行動」をお願いします。



配布開始 1月21日(月)から
対象 義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としている人
*障害者手帳の有無などの条件はありません
配布場所 福祉課、子育て支援課、健康長寿課、市民課芦原分室、あわら市社会福祉協議会、あわら市委託相談支援事業所
その他 原則1人1個を、希望者に無償で配布します。家族や支援者など代理人を通じての配布も可能です。郵送による配布は要相談。趣旨に沿った適正な利用をお願いします。

▼ヘルプカード
ヘルプマークの配布に併せて、ヘルプカードも利用できるようになりました。ヘルプカードは、緊急連絡先や配慮してほしいことなど、伝えたい情報を記入できる仕様になっていて、財布やケースに入れて持ち歩くことができます。市のホームページに様式を掲載していますので、自由に印刷してご利用ください。

問合せ 福祉課 ☎73-8020