

健康診断は「受けたあと」が大切です

健康診断は「受けて終わり」ではありません。「健康診断の結果が昨年と比べて悪化した」「異常値に近い検査項目があった」など、気になる兆候がないか確認してみましょ。

特定保健指導とは
特定保健指導の結果「肥満」と判定され「高血糖」「高血圧」「脂質異常」「喫煙」のいずれか1つ以上に該当し、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のことです。

保健師や管理栄養士が面談や電話で、健康診断結果の説明や生活習慣を改善するきっかけ作りを行います。対象者には、健診結果と一緒にお知らせしています。

特定保健指導指定医療機関
対象者は、市内の指定医療機関で医師による特定保健指導を受けることができます。

積極的支援
・加納病院
・動機付け支援
・奥村医院
・加納病院

申込み
市民課 保険年金G
73・8015



血糖コントロールで糖尿病の重症化を予防しよう！

生活習慣病の一つである糖尿病
血糖値の高い状態が慢性的に続くと、糖尿病を発症します。放置すると、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷付け、治療せずに放置すると、腎不全や失明など、さまざまな合併症が発症します。

3大合併症
・糖尿病網膜症
・糖尿病性腎症
・糖尿病神経障害

あなたの血糖値は？
年に1回の健診を受け、血糖値などの健康状態を確認することが大切です。



市では、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者を対象に特定健診などを実施しています。

【集団健診】
市民課にお申し込みください。

【個別健診】
県内指定医療機関にお申し込みください。

受診期間
令和6年2月29日(木)まで

問合せ 市民課 保険年金G
73・8015

令和5年度あわら市職員採用候補者試験（保健師、介護支援専門員）

令和6年4月採用予定の職員採用候補者試験（保健師・介護支援専門員）を次のとおり行います。資格や要件は、ホームページをご覧ください。

お問い合わせください。
採用人数若干名

受験資格
▼保健師
保健師免許を有する人
▼介護支援専門員
介護支援専門員資格を有する人

いずれも、令和6年3月31日までに免許、資格を取得する見込みの人を含む。

年齢要件
昭和53年4月2日以降に生まれた人

受付期間
10月16日(月)～11月22日(水)
8時30分～17時15分
※土日祝日を除く

申込方法
総務課備え付けの申込書に必要事項を記入し、面接カードを添えて提出してください。

※詳しくは、実施要綱をご覧ください。実施要綱は、総務課にあるほか、市のホームページからダウンロードできます。

電子申請システム「く・ねっと」を利用して、インターネットでの受験申し込みができます。

試験
12月10日(日)
9時～16時(予定)

内容
あわら市役所
午前 適性検査、教養試験
午後 口述試験

問合せ
総務課 73-8002



マイナンバーカード出張申請

あわら市民文化祭/商工フェスタ会場で「マイナンバーカード出張申請」を実施します。職員が写真撮影を行いますので、マイナンバーカードをまだ作っていない人はこの機会をご利用ください。

とき 10月29日(日)
11時～14時

ところ 中央公民館

必要書類 免許証、保険証、子ども医療受給者証、通知カード、二次元コード付きのマイナンバーカード交付申請書など

問合せ 市民課
73・8014

▲ ホームページ



郷土歴史資料館 だより



第3回ふるさと講座 「竹田川の利水と治水～江戸時代以降の下流域～」

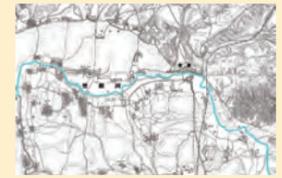
あわら市や坂井市を流れる一級河川竹田川は、生活に欠かせない恵みをもたらす一方で、ときには生活を脅かす水害が発生します。人々はどうに竹田川を利用し、また水害に対応してきたのでしょうか。江戸時代以降の竹田川下流域を中心に紹介します。

とき 11月19日(日)
13時30分～

ところ 金津本陣 IKOSSA 3階
大ホール

講師 伊藤 大生 氏
(福井県立歴史博物館)

参加料 無料
定員 30人
申込み 10月17日(火)から受付開始。記載の問い合わせ先に電話またはFAX、メールでお申し込みください。



▲ 明治時代の竹田川の流れ (国土地理院の古地図を一部改変)

テーマ展 「郷土のいっぴん～学芸員イチオシの館藏品～」開催

写真は越前赤瓦の鬼瓦で、細呂木地区宮谷にある八幡神社本殿に使われていたものです。江戸時代中期以降、越前国では赤茶色の釉薬をかけてつくる越前赤瓦と呼ばれる瓦が生産されていました。これは、釉薬をかけることで割れにくい瓦となり、北前船によって北海道までの日本海側に運ばれ重宝されました。

この瓦は、越前国内では敦賀や松岡など、坂井郡では柿原・滝などで主に生産されていました。高塚村の瓦屋が敦賀の職人に作らせたことが書かれており、市内の主要産地以外の事例としてとても興味深いものです。

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



▲ 正面



▲ 上面

消費者センターだより

ウィルスに感染！？その警告画面や警告音は偽物かも！～サポート詐欺～

パソコンやスマートフォンを使用中に突然「ウィルスに感染しています」などの警告画面が表示されて大きな警告音が鳴り、表示されていた電話番号に電話をしたら、有償サポートやセキュリティソフトの契約をするよう言われたという相談が寄せられています。

警告画面には実在するパソコンのOS会社やセキュリティソフト会社名とサポート窓口の電話番号が表示されていることが多く、電話をかけると遠隔操作され、契約のためにコンビニで電子マネーを購入して番号を伝えるよう言われたり、クレジットカード情報の入力を求められたりします。

- 電話番号付きの警告は偽警告です。電話をしないでください！
パソコンOS会社やセキュリティソフト会社が警告画面を表示し、消費者に電話をかけさせて何かを契約させることはありません。
- 警告画面や警告音が出て慌てないで！～画面や音を消す方法～
警告音→端末の音量調節の操作が可能なら、音量を「0」（無音）にする。
警告画面→インターネットブラウザなどを終了させる。
 - ・警告画面の×ボタンで画面を閉じる。
 - ・Ctrl+Alt+Deleteを同時に押し、「タスクマネージャー」を起動し、インターネットブラウザや問題となっているアプリなどを終了する。
 - ・電源ボタンを長押しし、シャットダウンする。(強制終了)



偽警告かどうか判断ができない時や不安な時は、周りのパソコンに詳しい人や消費者センターなどに相談しましょう。独立行政法人情報処理推進機構 (IPA) のホームページには、具体的な手口と対処方法について詳しく紹介されていますので、参考にしてください。

独立行政法人情報処理推進機構 (IPA) 情報セキュリティ安心相談窓口 ☎ 03-5978-7509 ✉ anshin@ipa.go.jp



困ったときは一人で抱え込まず、消費者センターにご相談ください。
問合せ 消費者センター ☎ 73-8017 ✉ seikatsu@city.awara.lg.jp
消費者ホットライン ☎ 188 (局番なし)
「泣き寝入りは、いやや(188)！」で覚えてね！

消費者庁 消費者ホットライン188
イメージキャラクター「イヤヤン」