



健康長寿

坂井地区医師会 市民公開講座 認知症予防で健康長寿

認知症の症状や予防のヒントなどを、脳トレ体験を交えながら楽しく学びましょう。

とき 11月16日(日)
10時～12時
(開場：9時15分)

ところ いきいきプラザ霞の郷
多目的ホール(坂井市丸岡町八ヶ郷21丁目7-1)

内容 I部：講演「認知症を正しく知ろう」
(松原病院 松原四郎 医師)
II部：講演・実技「今日からできる認知症予防のヒント」
「みんなで楽しく脳トレ体験」
(たけとう病院 中村こと美 作業療法士・MC専門士)

参加費 無料
定員 130人
申込み 坂井地区医師会
☎ 73・5366
FAX 73・5363

各種展示のほか、ベジチェック(野菜摂取量の充足度測定)や血管年齢測定コーナーも実施します。

とき 9時15分～10時、
12時～12時30分

健康長寿

～今日から始めよう！血圧ケア習慣～ 高血圧対策イベント

市民に限らず、どなたでもご参加いただけます。ぜひお誘いあわせのうえ、動きやすい服装でご来場ください。

とき 10月31日(金)
10時～11時30分

ところ トリムパークかなづ
体育館

内容 【座学】高血圧について学ぼう！
【実技】しっかり歩きで高血圧予防！

講師 日本ボールウォーキング協会
認定コーチ 歳田将輝



▲ 申込みはこちら



参加費 無料
持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル、スマートフォン(お持ちの人)

申込み 電話または二次元コードからお申し込みください。

問合せ (株) ヤクルト北陸 福井本社
☎ 0120・1・8960・3
9時～17時(土日祝を除く)

市民協働

奨学金返還支援事業 募集開始

今年度中に県外の大学等を卒業予定の若者を対象に、奨学金返還支援を行います。交付要件など詳しくは、ホームページをご覧ください。

対象 今年度、①～④のいずれかに該当し、卒業後などに県内で就職、市内に居住予定の40歳未満の人※公務員を除く

①県外の大学等を卒業予定
②県外の高等学校等の既卒者で、県内の大学等を卒業予定
③県外の大学等の既卒者で、県外在住
④福井県の奨学金返還支援制度の対象期間を満了



▲ ホームページ

補助金額 奨学金返還のために1年間で要した経費(上限10万円)を最長5年間(最大50万円)支援します。

※今回の応募で認定を受けた人は、令和8年4月からの返還が対象になります。

募集期間 11月3日(月)～令和8年2月27日(金)

問合せ 市民協働課
☎ 73・8003

中学生議員が登壇

「あわら市中学生議会」を開催します。芦原中学校・金津中学校の3年生16人が中学生議員として登壇し、探究学習の成果をもとに一般質問を行います。

当日の様子はYouTubeで生配信します。ぜひご覧いただき、未来を担う中学生議員の声に触れてください。市民の皆さんのご視聴をお待ちしています。



▲ YouTube



▲ ホームページ

みんなで一緒に介護予防♪ フレイルサポーター大募集！

健康長寿

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下した状態を指します。いつまでも元気で健康的な生活を送るためには、フレイル予防が重要です。

市では、市民の介護予防と健康づくりを支援する「フレイルサポーター」を募集します！講座修了後は、主に市内で活動していただきます。ご自身の健康増進はもちろん、市民の健康づくりのために一緒に活動してみませんか？

フレイルサポーターの主な活動内容

・フレイルチェックの運営
準備や測定、フレイルについての説明などを行います。

・フレイル予防の普及啓発
出前講座や公民館まつりなど、さまざまな場所での市民の皆さんにフレイル予防を呼びかけます。

【第2回フレイルサポーター養成講座】

とき 11月27日(木) 9時～16時

ところ あわら市役所3階 正庁

対象 主に平日の日中に活動できる人。年齢不問(高齢者大歓迎)。

定員 5人程度

申込み 【期限】11月17日(月)

問合せ 健康長寿課 ☎ 73・8022



▲ フレイルチェックの様子

医療費抑制にご協力を～上手な医療のかかり方～

あわら市国民健康保険加入者の一人当たりの医療費は、平成27年度には約39万円でしたが、令和6年度には初めて50万円を超え、大きく増加しています。一人一人が医療機関の適正受診を心がけることで、医療費の抑制につながります。

問合せ 市民課 保険年金 G ☎ 73-8015



▲ ホームページ

■ 特定健診を受けましょう

医療費の多くは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療に充てられています。生活習慣病は自覚症状がなく重症化しやすいため、特定健診やがん検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。また、日ごろの生活習慣を見直し、バランスの取れた食生活や適度な運動を心がけましょう。

■ 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は、同じような検査や投薬が行われることで費用がかさむだけでなく、体への負担や副作用のリスクも心配されます。健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」がいると安心です。

■ 休日や夜間の受診を見直しましょう

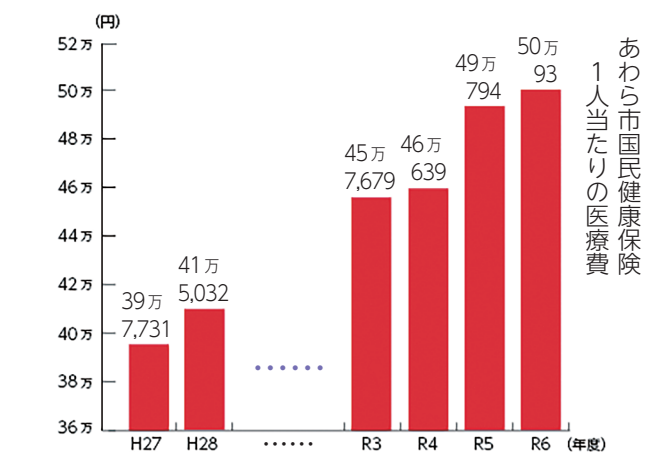
急病など緊急性の高い症状を除き、休日や夜間の受診はご自身の費用負担が増えるだけでなく、急病人の治療に支障を来します。日ごろから自分や家族の健康状態を把握し、体調が悪くなったら早めに医療機関を受診しましょう。

■ ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で安価な医薬品です。すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんので、一度医師に相談してみましょう。

■ バイオ後続品(バイオシミラー)を利用しましょう

バイオ医薬品とは、バイオテクノロジーを応用して製造されたタンパク質を有効成分とする医薬品です。バイオシミラーとは、その先行バイオ医薬品の特許が切れた後に製造・販売される医薬品で、バイオ医薬品と同等・同質の品質、安全性、有効性が確認されています。先行バイオ医薬品よりも低価格なため、医療費や家計の負担軽減につながります。



■ リフィル処方箋を利用しましょう

リフィル処方箋とは、医師が定めた期間内で、同じ処方箋を最大3回まで繰り返し使える処方箋のことです。病状が安定しているなど、医師が認めた場合には、処方箋の「リフィル可」の欄にチェックが入り、使用できる回数(2回または3回)が記載されます。受診回数が減ることで、医療費や家計の負担軽減につながります。

■ 交通事故などで国民健康保険を使用するときは、必ず届出を！

交通事故など、第三者の行為によって負傷し、国民健康保険証を使って診療を受ける場合は、医療機関に申し出るとともに、市への届出が必要です。また、医療機関から提出される診療報酬明細書(レセプト)などから、第三者行為による負傷が疑われる場合には、負傷の原因を確認することがあります。