

# 医療機関は上手にご利用を

## ～病気やけがの早期発見・治療に～

急速な高齢化や生活習慣病など慢性疾患患者の増加、医療技術の進歩などから、老人医療費は高額になっていきます。市の平成17年度の老人医療費総額は約49億6457万円(二部負担金含む)で、前年度に比べ0.92%増加しました。また、1人当たりの年間医療費総額は約65万円(二部負担金含む)となり、前年度に比べ6.56%増加しました。このうち、市が負担した費用は4億3389万円、前年度に比べて8.54%増加しています。

療費総額は約49億6457万円(二部負担金含む)で、前年度に比べ0.92%増加しました。また、1人当たりの年間医療費総額は約65万円(二部負担金含む)となり、前年度に比べ6.56%増加しました。このうち、市が負担した費用は4億3389万円、前年度に比べて8.54%増加しています。上手に医療機関にかかることは、病気やけがの早期発見につながるだけでなく、みなさんの経済的な負担を減らすことにもなります。日ごろの健康管理を心がけ、医療機関には上手にかかりましょう。

①診療時間内に医療機関にかかりましょう。診療時間外に医療機関にかかることは、時間外料金が加算されます。緊急の場合などは、やむを得ませんが、なるべく時間内にかかるようにしましょう。②重複受診はやめましょう。同じ病気で複数の医療機関にかかることは、その都度初診料などがかかります。③薬は用法・用量を守って飲みましょう。④かかりつけ医を持ちましょう。「かかりつけ医」を決めておくと、家族の病歴

などを把握した上で診察してもらえます。⑤健康診断を受けましょう。病気の早期発見・治療のため、定期的に健康診断を受けましょう。

### 保健師による訪問指導を実施 体調などの相談とアドバイス

市では、65歳以上の国民健康保険加入者と老人医療受給者を対象に、保健師による訪問事業を行います。1カ月に3カ所以上の医療機関にかかっている方と、1カ月に15日以上医療機関にかかっている方の自宅を訪問し、体調や病気、受診についての相談などを受け、健康で元気に生活できるようにアドバイスをします。

対象の方には、事前訪問の日時などを連絡し、当日は、顔写真入りの名札を付けた、市の保健師が訪問します。



## 地球温暖化防止と大気汚染防止 一人ひとりが心がけを

地球温暖化は私たちにとって、重要な問題です。実際、日本の平均気温は20世紀に1℃上がり、東京では約3℃上がりました。気象庁の観測データによると、市でも、1980年から1984年までと2001年から2005年までの各5年間の平均気温を比較すると約1℃上がっています。夏(最高気温25℃以上)は47日増え、逆に冬(最低気温0℃未満)は11日減っています。

- ⑤ テレビを付けたまま、他の用事をしない
- ⑥ シャワーを流したままにしない
- ⑦ お風呂は続けて入り、追い炊きを控える
- ⑧ 電気・ガス・石油機器などは、省エネタイプのものを選ぶ。

- ① 運動不足の解消・健康維持のため、近距離は徒歩や自転車で行く
- ② 外出は、できるだけ公共交通機関を利用する
- ③ 車内の不要な荷物は降ろし、車を軽くする
- ④ タイヤの空気圧を適正に保つ
- ⑤ 暖機運転はせず、エンジンをかけたら、すぐに出発する
- ⑥ アイドリングストップを心がける
- ⑦ 交通状況に応じて定速走行に努め、急発進や急加速はやめる
- ⑧ 車の購入時は、ハイブリッド車や低排出ガス車などの低公害車を選ぶ。

●新シリーズ●  
「自助・共助・公助」と「市防災計画」  
①東海地震の被害想定  
生活安全課 (☎235・4790)

今号から「海老名市地域防災計画」と「自助＝自らの身は自ら守る・共助＝住民の助け合い・公助＝市の責務」をテーマとした話をシリーズ(全12回)でご紹介します。第1回は、市でも発生危険性が高い「東海地震」の被害想定です。

県内では、阪神・淡路大震災(平成7年1月17日、マグニチュード7.2)と同程度の大地震がいつ起きても不思議ではありません。東海地震が発生した場合、市内でも大きな被害が出ると想定されています(下表)。また、発生の切迫性は高いが、市に甚大な被害を与える想定される「南関東地震」の被害は、東海地震の10倍以上とされています。市内木造住宅の約880棟に「中破」以上の被害が発生し、転倒防止対策をしていない家具が転倒するなどの影響で、死者・重傷者は20人以上と想定されています。

### 海老名市内の地震被害想定

この表は、市内における地震の被害程度を過去の地震から想定し、被害を最小限にする対策や応急・復旧対策を検討するために作成したものです。

#### ◆想定地震と気象条件など

▷名称 東海地震 ▷震源地 駿河トラフ(駿河湾内に位置する) ▷規模 M8.0  
▷発生時期 冬の平日・18時 ▷天候・風向・風速 晴れ・北西・3m/s

#### ◆想定される被害

崖被害数	10未満	救出件数(低難度)	60	重傷者数(人)	20
木造大破棟数	230	燃え尽き棟数(木造)	0	中等・軽傷者数(人)	90
木造中破棟数	650	罹(り)災者数(人)	960	上水道支障率(%)	6.5
非木造大破棟数	40	避難所避難者数(人)	290	電気支障率(%)	0.1
非木造中破棟数	70	疎開者数(人)	350	電話支障率(%)	2.8
救出件数(高中度)	6	死者数(人)	10未満	都市ガス支障率(%)	0

※救出件数(低難度)60件のうち9割以上は、発災直後、地域住民により救出  
※大破…そのままでは住めない状況  
中破…そのままでも住めるが、かなりの修理を必要とする状況  
※死者・重傷者は、倒壊した家や家具などの転倒で下敷きになった場合が大半

(参考)地震の強さと人や建物に与える影響

気象庁震度階級関連解説表から抜粋

震度階級	人間	屋内の状況	木造建物 A:耐震性の低い住宅 B:耐震性の高い住宅
5弱	○多くの人が身の安全を図ろうとする ○一部の人は行動に支障を感じる	○つり下げ物は激しく揺れ、棚の食器類、書棚の本が落ちることがある ○家具が移動することがある	○Aは壁や柱が破損することがある
5強	○非常に恐怖を感じる ○多くの人が行動に支障を感じる	○棚にある食器類、書棚の本の多くが落ちる ○タンスなど重い家具が倒れることがある ○変形によりドアが開かなくなることがある	○Aは壁や柱がかなり破損し、傾くことがある
6弱	○立っていることが困難になる	○固定していない重い家具の多くが移動、転倒する ○開かなくなるドアが多い	○Aは倒壊することがある ○Bは壁や柱が破損することがある
6強	○立っていることができず、はわないと動くことができない	○固定していない重い家具の多くが移動、転倒する ○戸が外れて飛ぶことがある	○Aは多くが倒壊する ○Bは壁や柱がかなり破損することがある
7	○揺れに翻弄(ほんろう)され、自分の意思で行動できない	○ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶこともある	○Bでも傾いたり、大きく破壊することがある

※市ホームページで「海老名市地域防災計画ダイジェット版」を掲載しています。

二酸化炭素は、みなさんの家庭のさまざまな物から排出されています。照明・家電製品など電気使用によるものが一番多く、続いて自動車、暖房、給湯の順と排出を減らすため、身の回りの小さなことから省エネを心がけましょう。

- ① 暖房機器は室温20℃を目安に調節し、必要ない時は消す
- ② 冷蔵庫内は季節に合わせて温度を調節し、物を入れ過ぎない
- ③ 電気ポットなどの電気製品を長時間使わないときは、プラグを抜く
- ④ 煮物などの下ごしらえ

便利です!「えびな安全・安心メールサービス」  
登録は [epi-na@post.chiaki-city.jp](mailto:epi-na@post.chiaki-city.jp) まで空メールを送信。  
詳しくは、市ホームページまたは市生活安全課へ