

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(一部負担金含む)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。

心がけたいポイント

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。

● 保険年金課(☎235・4595)。

老人保健法

医療費通知書ご利用を

住民税非課税世帯の方

申請を忘れずに

住民税非課税世帯の方

申請を忘れずに

住民税非課税世帯の方は申請をすると、入院時に医療機関窓口で支払う一部負担金と入院時の食事が減額されます。必ず保険年金課へお申し出ください。

同課(☎235・4595)。

同課(☎235・4595)。

同課(☎235・4595)。

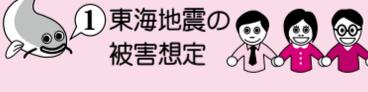
同課(☎235・4595)。

同課(☎235・4595)。

同課(☎235・4595)。

●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)。

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

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。



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。

地球温暖化の原因は、温室効果ガスの大量排出にあるといわれています。温室効果ガスの中で、影響が最も大きい二酸化炭素の排出量を減らすことは、地球温暖化防止の有効な対策です。

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

⑤電子レンジを活用する
⑥テレビを付けたまま、他の用事をしない
⑦シャワーを流したままにしない
⑧お風呂は続けて入り、追い炊きを控える
⑨電気・ガス・石油機器などは、省エネタイプのものを選ぶ。

◇◇◇
自動車は二酸化炭素のほか、窒素酸化物・一酸化炭素・粒子状物質などの大気を汚染する物質も排出します。特に冬季は地表と上空の大気の流れが悪くなり、これらの物質の濃度が高まることとなります。大気汚染防止のため、自動車の使い方を見直してみよう。

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

⑤電子レンジを活用する
⑥テレビを付けたまま、他の用事をしない
⑦シャワーを流したままにしない
⑧お風呂は続けて入り、追い炊きを控える
⑨電気・ガス・石油機器などは、省エネタイプのものを選ぶ。

◇◇◇
自動車は二酸化炭素のほか、窒素酸化物・一酸化炭素・粒子状物質などの大気を汚染する物質も排出します。特に冬季は地表と上空の大気の流れが悪くなり、これらの物質の濃度が高まることとなります。大気汚染防止のため、自動車の使い方を見直してみよう。

便利です!「えびな安全・安心メールサービス」

登録は ebn.t@city.ebina.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

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。

環境保全課(☎235・4912)。