

# 笑顔で広げよう！ 介護予防の輪



町では、高齢化に伴い介護を受ける人が増えてきています。介護に頼ることなく、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく過ごすためには、元気なうちから介護予防に取り組むこと、また、互いに助け合える環境づくり、生きがいづくりが必要です。

## 「今」から始める介護予防

**介** 護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあっても、その悪化をできる限り防ぎ軽減を目指すこと」です。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて関係ない」と思われるかもしれませんが、介護予防に取り組むことで、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げることができます。介護予防を通じて、将来の自分や家族、周囲の高齢者のために今できることは何かを考えましょう。

## 介護保険を取り巻く状況

**町** では、平成27年3月以降、介護認定者数が急増しています。現在、町の高齢者人口(65歳以上人口)は3,468人(平成29年4月1日現在)で、町民の3人に1人以上の割合となっており、今後、ますます高齢化が進むことで、介護給付の増大や介護保険料の上昇が懸念されます。

この対策として、効果的な介護予防の展開が必要であり、町では、町民一人ひとりが地域ぐるみで介護予防への意識を高めていけるよう、具体的な取り組みを進めています。

## 介護予防は自らの気づきから！ 簡単セルフチェック

**老** 化は、足腰の筋肉の衰えから始まると言われています。まずは、自分の状態を知るためのセルフチェックを行いましょう。

**☑あてはまるものは いくつありますか？**

- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 片脚立ちで靴下をはけない
- ☐ 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし等)が困難

**○ひとつも当てはまらなかった方は** 心身ともに元気に生活できています。ますます健康的・活動的に過ごしていくために、日々の生活で介護予防を実践しましょう。

**×ひとつでも当てはまったら注意！** 生活機能の低下がみられます。意識的に介護予防に取り組みましょう。

←次頁：健康教室のご案内

## 介護予防についての相談は 高齢者支援センターへ

**高** 齢者支援センターは、地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう総合的に支援するための相談窓口です。

例えば、このような相談が寄せられています

- ・ 体験教室を開催したいけど、どのように立ち上げればいいのか分からない
- ・ 週に2回サロンを開きたいけど、体操を教えてください人がいない
- ・ ひとり暮らしの親の足腰が少し弱ってきた

そのほか、介護予防について分からないことや困っていることがあります。また、気軽に高齢者支援センターまでご相談ください。

## ※お問い合わせ先

町福祉課 高齢者支援センター (担当：飯田)  
☎ 32-6704

介護予防教室 (開催中)			
テーマ・内容	日時 (毎月開催)	会場	対象地区
楽しく笑って脳と体を動かそう! (コグニサイズ(※1))	第1・3・5 火曜日 午前9時30分～	はあとびあ	町内全域
<男性グループ> いつまでも元気に働き続けるための体づくり、筋力アップ体操	第1・3 水曜日(※2) 午前9時30分～	はあとびあ	町内全域
<女性グループ> 楽しく笑って心も体もリフレッシュ! ストレッチング体操	第2・4 火曜日 午前9時30分～	はあとびあ	町内全域

(※1) 認知(コグニション)と運動(エクササイズ)を合わせた言葉で、体を動かしながら認知課題(計算、しりとり等)を行うことで、認知機能の維持・向上を図ります。  
(※2) 一部曜日の変更があります

自主グループ活動			
テーマ・内容	日時 (毎月開催)	会場	対象地区
元気いきいきサロン「さわやか会」	第2・4 金曜日 午前9時30分～	新庄やまびこセンター	新庄区
元気いきいきサロン「ひまわり会」	第4 月曜日 午前9時30分～	久々子ふるさと会館	久々子区
元気いきいきサロン「さくら会」	第2・4 火曜日 午前9時30分～	佐田公民館	佐田区



↑ラダートレーニング    ↑ストレッチを中心とした体操    ↑足の筋力トレーニング

**町** では、65歳以上の方を対象に、筋力の向上や閉じこもり予防、認知症予防を目的として「いきいき健康教室(介護予防教室)を開催しています。

また、町内には自主的に介護予防教室を開いている集落があり、地域ぐるみでの支えあいの輪が生まれています。

現在、開催している介護予防教室への参加を希望される方は、高齢者支援センターまでご連絡ください。ぜひ、皆さんと一緒に楽しく体を動かしましょう。

介護予防・認知症予防に、楽しく体を動かしましょう！

美浜町 エネルギー環境教育体験館

# きいばすフェスタ

秋の特別イベント

9月16日と17日に、きいばすフェスタ!(第2弾)を美浜町エネルギー環境教育体験館きいばすで開催しました。

組み立てブロック(EV3、Wedo2.0)を使ったプログラミング入門や人力発電電車・カートの乗車体験等が行われたほか、16日には、ソーラーカー工作やスタンドグラス風ライトの作製等、17日には、お天気キャスターによる講座やソーラーくるくる飛行機的工作等が行われました。

フェスタに来られた約1,000人(2日間)の来場者は、それぞれのイベントに参加し「学び」と「遊び」を体験していました。



スタンドグラス風ライト制作



ソーラーカー工作体験



ソーラー飛行機工作体験



人力発電ゴーカート



天気に関する講座(雲を作ろう)



UVレジンでアクセサリ制作



プログラミング入門



かまど体験

好評につき

## 第3弾 きいばすフェスタを開催します

今回のきいばすフェスタは、「京都国際漫画ミュージアム」とコラボし、さまざま体験を実施します。たくさんのご来場お待ちしております。

日時：11月19日(日) 午前10時～午後4時

内容：マンガや紙芝居のワークショップ(京都国際漫画ミュージアムコラボ企画)

- 街頭紙芝居
- ビーチコーミングクラフト(※)
- 昔の生活1日体験
- インモーション体験
- バッテリーカー体験 等

(※) 海岸漂着物を使った工作

協力：株式会社原子力安全システム研究所、関西電力株式会社、福井県海浜自然センター



↑マンガや紙芝居のワークショップ



↑昔の生活1日体験(草木染め)



↑ビーチコーミングクラフト

■お問い合わせ先 美浜町エネルギー環境教育体験館きいばす(担当・森下) ☎39-1116

入館料・体験料 無料

## 森本克行氏が教育長に就任

任期満了により、9月30日に大同保氏が美浜町教育長を退任されました。これに伴い、町では、10月1日付けで森本克行氏を美浜町教育長に任命しました。

### プロフィール

森本克行(もりもと かつゆき)

昭和32年3月14日生(60歳) 経歴 昭和54年3月京都産業大学卒業後、気山小学校に赴任。新庄小学校長、美浜北小学校長を歴任後、小学校再編後の美浜中央小学校長を平成29年3月まで務める。

■就任のあいさつ この度、教育長という大任を仰せつかりました。微力ながら、町の発展のために一生懸命に取り組んでまいります。



前大同教育長が取り組まれた小学校の再編から、2年半が経ちました。すっかり打ち解けた子どもたちは、本年4月にオープンしたエネルギー環境教育体験館きいばすで、学校ではできない実験や体験を通してエネルギーについての学習に取り組んでいます。また、なびあすを拠点とした文化活動も大きく花開き、地区公民館活動も充実してきました。そして、いよいよ来年はスポーツの祭典、福井国体が開催されます。生涯にわたり、楽しい学びの世界が広がる町を目指して、さまざまな課題の解決に努力していきたく思います。皆様のご指導とご協力をよろしくお願ひします。

## ドローンを活用した災害支援に向けて 県ドローン協会と「災害時のドローン運用業務協定」を締結

■お問い合わせ先 町エネルギー政策課(担当・久木) ☎32-6716



↑協定書に調印する、(一社)福井県ドローン協会古澤代表理事と嶺南6市町長

9月28日に、一般社団法人福井県ドローン協会と、「災害時のドローン運用業務協定」を締結しました。この協定は、自然災害等が発生した際に、落石や土砂崩れ等で人が近寄れない現場にドローンを飛ばして被害状況の撮影を行い、災害の状況把握や早期復旧に役立てることを目的に締結したものです。一般社団法人福井県ドローン協会は、嶺南地域のコンサル会社や建設業者を中心とした21社で構成され、今回、嶺南6市町とそれぞれ業務協定を締結しました。



↑有事の際に使用されるドローン

締結式では、6市町を代表して測上敦賀市長が「大規模な災害が多発している昨今、更なる安全安心なまちづくりをとともに進めるため、嶺南地域の災害対策に一層のご支援とご協力をお願いしたい」と述べ、一般社団法人福井県ドローン協会の古澤清秀代表理事は「災害時に災害現場の情報をお早く伝える重要な責務をいただき、責任の重さを痛感している。ドローン災害調査隊を作り、防災訓練等に積極的に参加して、練度または技術向上に力を注ぎ、市町との信頼関係を深め、地域社会に貢献していきたい」と話されました。

# 美浜発電所の状況

今回の報告では、9月16日から10月17日までの美浜発電所の状況等についてお知らせします。

美浜1号機	廃止措置中(平成29年4月19日～)
美浜2号機	廃止措置中(平成29年4月19日～)
美浜3号機	第25回定期検査中(平成23年5月14日～)

## 美浜町防災訓練を実施

10月1日に、耳地区を対象とした美浜町防災訓練を実施しました。これまで町の防災訓練は、自然災害を想定して実施してきましたが、今年度は、町主催としては初めて、原子力災害を想定した訓練を実施しました。町では平成27年3月に美浜町広域避難計画要綱を取りまとめ、集落ごとに町内の一時集合施設や広域避難先の指定避難施設、広域避難先への避難経路等を定めました。今回の訓練は、その施設や経路等を確認することで、広域避難についての住民理解の浸透を図ることを目的に実施しました。

訓練は、2日前に発生した若狭湾沖を震源とする地震で、原子炉の冷却機能の喪失が発生。その後の事態進展により、美浜発電所から放射性物質が放出され、耳地区で1時間当たり20マイクロシーベルト(1マイクロシーベルトは1ミリシーベルトの1,000分の1)の空間放射線量が継続して検出。それを受けて、耳地区の、おおい町への一時移転が決定されたという想定で実施しました。当日は、一時移転決定の広報を受けた住民が、集落ごとの一時集合施設に参集し、避難用のバスに乗り、

開会式会場のはあとびあに集まりました(※)。新庄区は、県道等が土砂崩れ等により一般車両の通行が困難となっているという想定で、自衛隊の高機動車に住民が乗車し、はあとびあへ参集しました。



↑自衛隊車両に乗り込む住民

はあとびあで開会式を行った後、原子力防災講習会として、発電所から5kmから30km圏内(UPZ)の住民が原子力災害の初期の段階に実施する「屋内退避」、放射性ヨウ素からの内部被ばくを防ぐために町内の一時集合施設等で配布される「安定ヨウ素剤」、避難経路途中で車両や人体への放射性物質の付着の有無について検査する「スクリーニング(退域時検査)」について、原子力規制庁及び福井県地域医療課の職員が説明し、参加者は原子力災害時の行動等について理解を深めていました。



↑はあとびあでの原子力防災講習会

講習会終了後は、集落ごとに定めているおおい町の各指定避難所行きのバスに乗り、広域避難計画要綱に定めている耳地区の避難経路である国道27号、162号等を通り、おおい町へ向かいました。経路途中では、スクリーニング会場候補地の一つである、「小浜市総合運動場」を確認しました。おおい町到着後は、各集落の指定避難所を確認し、参加者は広域避難について、理解を深めました。町では、今後も避難訓練等を通じて、広域避難等について町民理解の浸透を図るよう努めていきます。なお、集落ごとの一時集合施設や広域避難先の指定避難所、広域避難先までの避難経路等については、平成27年に全戸配布した「原子力防災のしおり」に記載してありますので、再度ご確認をお願いします。 (※)今回は訓練開会式等のため、一時集合施設からはあとびあに集まりました。災害時は、一時集合施設から直接、広域避難先に避難します。

## 《防災訓練の住民アンケートに寄せられた疑問・質問》

防災訓練に参加された住民の方に実施したアンケートに記載された、原子力災害等についての主な疑問等についての回答は次のとおりです。

**問** 町民の乗るバスは確保できるのですか？

**答** 避難車両については、町だけでなく、県や国等の機関が集まる合同対策協議会の中で手配、配備されます。バスの確保については、美浜町近隣のバス会社だけでなく、福井県内のバス会社保有の車両、あるいは関西圏内の府県内の関係団体から輸送手段を調達することとされています。



**問** 持ち物について、最低限のものは何か教えてほしい。

**答** 避難の際の持ち物で、あらかじめ

**問** 屋内退避は木造の家でいいのでしょうか。それともコンクリートの建物に移動したほうがいいのでしょうか。

**答** 屋内退避は、建物の気密性と遮へい効果により、室内への放射性物質の侵入防止や、放射線量の低減が目的です。木造の建物であっても、



準備すべき持ち出し品一覧は「原子力防災のしおり」にも記載されています。平時から準備できるものは、非常持出袋等に用意しておいてください。

め準備しておくといいいものとしては、①3日分の水や食糧、②現金や印鑑・預金通帳、③下着や上着等の衣料品、④ティッシュや生理用品・おむつ、⑤救急衣料品・常備薬等が挙げられます。避難先では、自治体が備蓄している食料や水、毛布等が配布され、備蓄が不足する場合でも「災害時における応援生活物資等の協力に関する協定」等を締結している民間企業等から、必要物資を調達します。準備すべき持ち出し品一覧は「原子力防災のしおり」にも記載されています。平時から準備できるものは、非常持出袋等に用意しておいてください。

窓等を閉め、換気扇を止めることで、放射線による影響を回避したり低減したりすることができます。建物の損傷が激しい場合は、最寄りの集落センターや一時集合施設等に避難し、屋内退避を行うことで、放射線からの影響を低減することができます。



関西経済連合会と福井県原子力発電所所在市町協議会(会長・山口町長)との懇談会を、美浜町エネルギー環境教育体験館さいばすで開催しました。

10月11日に、関西経済連合会(関西連)と福井県原子力発電所所在市町協議会(会長・山口町長)との懇談会を、美浜町エネルギー環境教育体験館さいばすで開催しました。この懇談会は、立地自治体と消費地域が、日本が抱えるエネルギー問題や国の原子力政策等について相互理解を深めるために、定期的に開催しており、今回は特に、消費地域の女性と原子力発電等について意見交換するために、関西連所属企業の女性社員も参加しました。



↑グループディスカッションで意見を述べる山口町長

当日は、互いの団体の取り組み状況を紹介した後、当協議会会員市町の首長・議長と、関西連地球環境・エネルギー委員会の委員がエネルギー問題、原子力発電所を取り巻く状況等について意見交換を行いました。意見交換終了後は、女性社員を交えて、福島発電所事故の前後における原子力に対する心情の変化についてや、立地地域と消費地域をつなぐ方法等について、グループディスカッションを行いました。懇談会終了後は、美浜発電所内を見学し、原子力発電所の安全対策等について理解を深めました。当協議会では、今後も当連合会と連携を図りながら、原子力発電に起因する課題等について取り組んでいきます。