

Mizunami 5

広報みずなみ | MIZUNAMI CITY PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

2021 MAY
No.1496

春の訪れを告げる満開のしだれ桜

3月26日

櫻堂薬師(土岐町)

第8期瑞浪市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

「瑞浪市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」は、高齢者に関する保健福祉施策や介護保険制度を円滑に実施するための総合的な計画です。

このたび、第8期(令和3年度～令和5年度)計画として、団塊の世代が75歳を迎える令和7年(2025年)、さらには団塊ジュニア世代が65歳以上になる令和22年(2040年)を見据えて、取り組むべき課題を明らかにし、新たな計画を策定したのでお知らせします。なお、本計画は、「成年後見制度利用促進基本計画」と一体的に策定しています。

◎問合せ 高齢福祉課 ☎ 68-2117

計画策定の背景

世界でも有数の長寿国である日本において、令和元年10月1日現在の65歳以上人口は3589万人となり、高齢化率は28.4%に達しました。

本市の人口の推移をみると、平成27年に団塊の世代が65歳を迎えて以降、高齢化は進行し、令和22年には人口のおよそ4人に1人が後期高齢者になると予測されています。

○瑞浪市の人口の状況と将来推計

本市の人口は、令和2年10月1日現在では3万7018人となっており、人口の推移は緩やかな減少傾向にあります。

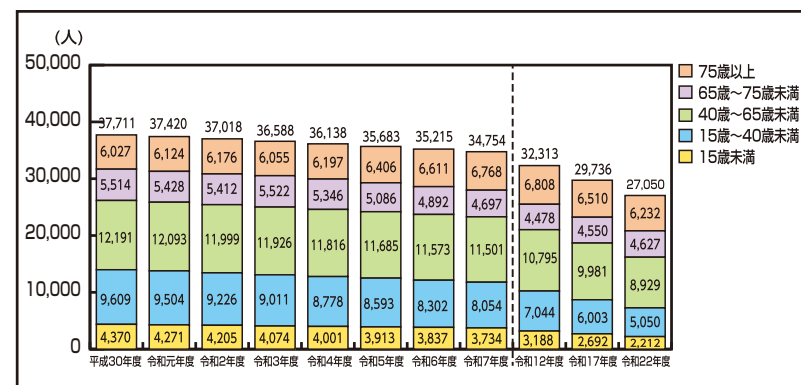
住民基本台帳データを基に将来人口の推計をみると、令和7年(2025年)には3万4754人、令和22年(2040年)には2万7050人になる見込みです。今後、65歳以上の高齢者人口割合は年々増加していくことが見込まれ、高齢化率は令和7年には33.5%、令和22年には40.1%まで上昇することが予測されます。

65歳以上の高齢者を前期高齢者(65～74歳)と後期高齢者(75歳以上)にわけてみると、前期高齢者は、令和3年度をピークに減少傾向に転じる一方で、後期高齢者は令和4年度以降増

加することが予測されています。

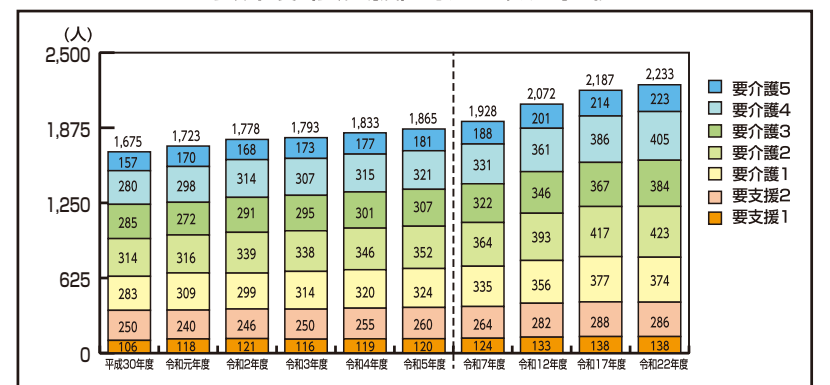
後期高齢者の増加に伴い、要介護(要支援)認定者数は着実に増加し、令和2年度に1778人(認定率15.0%)だったものが、令和7年度には1928人(認定率17.5%)、令和22年度には2233人(認定率20.3%)になると見込まれます。

人口の推移



【出典】 H30～R2は、住民基本台帳実績値、R3以降は推計値(各年10月1日時点)

要介護(要支援)認定者数の推移



【出典】 H30～R2は、介護保険事業状況報告実績、R3以降は推計値(各年3月末時点、R2は9月末)

○課題

瑞浪市の将来推計や高齢者を取り巻く状況から、さまざまな課題が出てきています。

①ひとり暮らし高齢者・高齢者のみの世帯、日中独居高齢者など、高齢者の世帯構造が年々変化し、支援を必要とする高齢者の増加が見込まれることから、地域包括ケアシステムのさらなる深化・推進に向け、公的サービスのみならず地域での見守りなど、住民同士の

支え合い助け合いの仕組みづくりや高齢者福祉支援サービス等の充実が必要となります。

②後期高齢者の増加が見込まれ、健康寿命の延伸に向けた介護予防・健康づくりなどの取り組みを充実する必要があります。また、元氣な高齢者が多い現状をふまえ、高齢者が生きがいをもって社会参加が出来る場を確保し、担い手として活躍できる仕組みづくりを進める必要があります。

③超高齢社会の進展により、認知症高齢者およびその予備軍のさらなる増加が見込まれます。認知症に対する正しい理解促進や、認知症予防の取り組み、認知症の人やその家族の精神的かつ肉体的負担を軽減するための支援体制を強化することが必要です。

④介護人材不足、高齢者虐待が社会問題となっている中、介護者の不安を解消するため、地域での支え合いを推進するとともに、介護ニーズを把握し効果的なサービス提供の充実を図る必要があります。

第8期計画の基本方針

○地域包括ケアシステムの深化・推進

高齢化のさらなる進行や要介護等高齢者の増加、認知症高齢者の増加等を踏まえて、介護保険サービスの量



重点施策

重点施策1

地域包括支援センターの機能強化

地域包括支援センターが地域の最前線に立ち、高齢者の総合相談、権利擁護支援、介護予防のケアマネジメントおよび地域ケア会議等を通じたケアマネジメント支援等の業務を担っているよう、市と一体となって幅広い関係機関等と連携を取りながら、地域の中核的な機関としての機能強化を図ります。

重点施策2

地域での助け合い・支え合いの推進

誰もが支え・支えられる福祉の環境構築に向け、ボランティア、民間企業、社会福祉法人等の多様な主体による地域課題の解決に向けた取り組みを推進します。

重点施策3

介護予防・日常生活支援総合事業等の充実

地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援を可能とする介護予防・日常生活支援総合事業等の充実を図ります。

また、介護予防・日常生活支援総合事業の弾力化を行い、希望する要介護者が必要なサービスを受けることができる環境づくりを進めます。

重点施策4

健康づくりの推進

高齢者ができるだけ健康で自立した生活を送る期間(健康寿命)を延伸するため、健康づくりを推進します。高齢者の保健事業と介護予防を効果的かつ効率的で、一人一人の状況に応じたきめ細やかなものとするため、一体的に実施するとともに、効果的なアプローチを実践し、高齢者の自立支援に資する取り組みを推進します。

重点施策5

認知症施策の充実

認知症の人の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように支援します。認知症への理解を深める認知症サポーターの養成に加え、認

第8期計画期間(令和3年度から令和5年度)の介護保険料

第1号被保険者の保険料基準月額
は5060円です。

介護保険制度においては、65歳以上の方(第1号被保険者)と40歳以上65歳未満の医療保険加入者(第2号被保険者)が、定められた率の保険料を負担し、保険財源の一部を担っているといえます。

第1号被保険者の保険料は、各保険者(市町村など)が将来のサービス量を推計し、3年ごとに見直しを行っています。今後3年間の高齢者人口、要介護認定者数の推移及び施設の整備状況等から、第8期計画期間中の介護保険料は、第7期計画期間から据え置きとなります。



○保険給付費の財源内訳

介護保険事業に必要な法定サービスにかかる給付費はサービス利用時の利用者負担を除き、50%が保険料、50%が公費で賄われます。

第8期計画期間（令和3年度から令和5年度）においては、被保険者の保険料のうち、原則として23%を第1号被保険者（65歳以上の方）、27%を第2号被保険者（40歳以上65歳未満の方）が賄うことになります。

成年後見制度利用促進基本計画

成年後見制度は、認知症高齢者等で判断能力が十分でない人の財産や権利を保護し、日常生活を支援する制度です。しかしながら、その認知度は低く、十分に利用されているとはいえません。少子高齢化の進行等により社会的孤立状態にある人々も増加しており、権利擁護支援への重要度は高まっています。

こうした状況を踏まえ、国は「成年後見制度の利用の促進に関する法律」を平成28年4月に公布、同年5月に施行しました。

判断能力が不十分で成年後見制度を必要としている人が適切に利用できるよう、制度の利用促進に関する施策を計画的に推進します。

介護保険料(瑞浪市)

第8期計画期間（令和3年度～令和5年度）の第1号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料額は、次のとおりです。

基準額：61,080円／年・5,090円／月（第7期計画と同額）

所得段階	対 象 者	保険料割合	保険料 (年額／月額(目安))
第1段階	・生活保護受給者の方 ・世帯全員が住民税非課税で、本人が老齢福祉年金を受給している方 ・世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.30	18,330円/1,528円
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超え120万円以下の方	基準額×0.50	30,540円/2,545円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える方	基準額×0.70	42,760円/3,563円
第4段階	・本人が住民税非課税で、世帯の中に住民税課税者がいる方のうち、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.90	54,970円/4,581円
第5段階	・本人が住民税非課税で、世帯の中に住民税課税者がいる方のうち、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える方	基準額	61,080円/5,090円
第6段階	・本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.20	73,300円/6,108円
第7段階	・本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.30	79,400円/6,617円
第8段階	・本人が住民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.50	91,620円/7,635円
第9段階	・本人が住民税課税で、合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	基準額×1.70	103,840円/8,653円
第10段階	・本人が住民税課税で、合計所得金額が400万円以上の方	基準額×1.75	106,890円/8,908円

*介護保険法施行規則の改正に伴い、赤字の基準所得金額が変更されました。

*国の制度改正により、期間中に保険料割合が変更になる場合もあります。

消防団入退団式

令和3年度瑞浪市消防団入退団式が、4月4日に行われました。永きにわたり、防災の担い手として活躍され退団された16名の皆さん、本場にありがとうございました。今後も消防団活動にご支援をお願いします。

今年度の瑞浪市消防団は、14名の入団者を迎え、大山 一男消防団長以下399名体制で活動します。

(敬称略)

退 団 者 16名

- ★団本部
- 【副分団長】奥村かおる
- ★第一分団
- 【団員】根岸孝之、高橋利幸
- ★第二分団
- 【団員】小栗秀仁、小栗剛、堀部年秀
- ★第三分団
- 【団員】後藤武史
- ★第四分団
- 【団員】和田幹大
- 【災害支援団員】岩島英次
- ★第五分団
- 【団員】安藤千尋、三輪靖典、三宅邦彦、山本純也、河野誠也
- ★音楽分団
- 【団員】廣畑厚、廣畑恵里

階級変更者 42名

- ★第一分団
- 【部長】日比野稔、石原伸也
- 【班長】加藤健太、遠藤俊哉、市岡久昭、橋本龍馬、請井裕明、吉田和史
- 【団員】宮川知之、安藤誠祐、矢田靖典、小木曾匡洋、小澤慎太郎、山内智博
- ★第二分団
- 【副分団長】伊藤正司
- 【部長】土屋正樹
- 【班長】板垣貴仁、大竹力、小栗賢治
- 【団員】酒井勝啓、大竹正人、小栗哲也
- ★第三分団
- 【部長】堀部一仁、小栗啓輔、尾崎亨、広瀬貴則
- 【班長】小栗康彦、瀬瀬誠、水野新、小川哲
- 【団員】長江良行、奥村洋、鈴木輝生
- ★第四分団
- 【部長】川畑篤仁
- 【班長】工藤一英、愛知雄介
- 【団員】後藤正樹

入 団 者 14名

- ★第一分団
- 【団員】若山幹、渡邊将矢
- ★第二分団
- 【団員】渡邊龍、楠本将也
- ★第三分団
- 【団員】加藤和佐
- ★第四分団
- 【団員】工藤哲也
- 【災害支援団員】和田裕之
- ★第五分団
- 【副分団長】河野仁一
- 【団員】平林孝、羽柴宗章、水野守、安藤義孝、栗木圭一、小木曾汰幹

消防団員随時募集中！

◎問合せ 消防本部 警防課
☎68・2001

<「災害・避難カード」作成講習>



◆「災害・避難カード」作成講習
ハザードマップで自宅周辺の危険箇所を確認し、どんな情報をもとに、いつ、どこに避難するのかなど、避難の手順が一目で分かるカードを作成します。

<防災講話>



<救命講習>



防災訓練の一例

令和2年7月豪雨では、市内において多数の被害が確認されました。また、地震についても、今年2月、東北地方で震度6強を観測する地震が発生するなど、いつ、どこで発生するかわかりません。これら災害による被害を軽減するためには、建物の耐震化、家具転倒防止、ハザードマップの確認など、日ごろの備え（自助）が必要です。また、地域では、災害時の役割分担に応じた防災活動（共助）が重要とされています。

市では、地域などからの要望を受け、防災訓練の支援・指導を「みずなみ防災会」などと連携し、実施しています。積極的に防災訓練を行い、災害に備えましょう。

自助・共助を強化するため、
防災訓練を実施しましょう

危険ブロック塀等の撤去費用の一部を補助しています

地震発生に伴いブロック塀などが倒壊すると、通行人に危険を及ぼすほか、緊急車両の通行を妨げる可能性があります。市では、危険ブロック塀等の撤去費の一部補助を行っておりますので、ご自宅や事業所などのブロック塀等をご確認いただき、危険なブロック塀等の撤去をお考えの方は、補助制度の利用をご検討ください。

◆危険なブロック塀等の例（塀の高さが60cm以上で、次のいずれかに当てはまる場合など）

- | | |
|-------------------------------------|---------------|
| ①塀の高さが地盤から2.2m以上ある | ④コンクリートの基礎がない |
| ②塀の厚さが10cm（高さが2m～2.2mの場合は15cm）未満である | ⑤塀に傾きやひび割れがある |
| ③塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁がない | ⑥塀に鉄筋が入っていない |

◆補助対象者

ブロック塀等の所有者および管理者

◆補助の主な条件

- ①道路もしくは公共施設敷地に面していること
- ②撤去するブロック塀等の高さが60cm以上であること
- ③ブロック塀等をすべて撤去する工事または道路面等からの高さが60cm未満になる工事であること
- ④市内事業者が施工する撤去工事であること

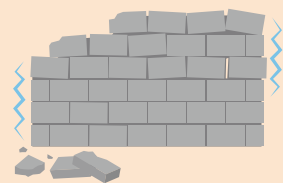
◆補助額

「撤去の費用」と「ブロック塀等の見付け面積×1万円」を比較して少ない額の1/2（上限20万円）

※補助金の交付申請は、工事を行う前に手続きをする必要があります。

※その他に該当条件がありますので、詳細についてはお問い合わせください。

瑞浪市 ブロック塀 検索



ごみ処理手数料を改定します （令和5年3月までに改定）

平成19年1月にごみ処理の有料化を行ってから13年が経過し、処理経費は増加しています。その処理経費における排出者と行政との負担バランスを整えるため、ごみ処理手数料の改定を行います。

主な改定内容

- (1) 市民生活の多様化に対応するため、可燃ごみのごみ袋に新たに「中袋」を作ります。
- (2) ごみの持込に係る処理手数料は、50kg単位から10kg単位に変更します。
- (3) 同じ取扱区分の可燃ごみ・不燃ごみの額は、わかりやすい体系とするため、同一の額とします。
- (4) 生活系のごみ処理手数料は、下記のとおり改定します。



種 別				現 行	改 定 後
生活系	ごみ袋	可燃ごみ	大袋	20枚入 740円	20枚入 920円
			中袋	—	20枚入 720円
			小袋	20枚入 450円	20枚入 520円
		不燃ごみ	大袋	20枚入 860円	10枚入 460円
			小袋	10枚入 258円	10枚入 260円
			シール	10枚入 860円	5枚入 460円
	持込処分	可燃ごみ		50kgごと 250円	10kgごと 60円
		不燃ごみ		50kgごと 160円	10kgごと 60円

- (5) 事業系のごみ処理手数料も改定します。 ※改定内容の詳細は市ホームページをご覧ください。

改定時期

新型コロナウイルス感染症による市民生活や事業活動への影響を鑑みながら改定します。具体的な期日は改めて広報みずなみ等でお知らせします。

- | | |
|---------------|-------------|
| ① 事業系ごみ（第1段階） | 令和4年3月までに改定 |
| ② 生活系ごみ | 令和5年3月までに改定 |
| ③ 事業系ごみ（第2段階） | 令和5年3月までに改定 |

出前講座の開催

環境課では、ごみの減量とリサイクル推進の一環として、「ごみの分け方・出し方」出前講座を開催しています。この講座では、各自治会やボランティア団体、保護者会の会合や母親委員会の勉強会などに職員が出向いて、ごみ処理の現状やごみの分け方や出し方を説明させていただきます。

今後も、ごみの処理手数料の改定内容を含めて、ごみの分け方や出し方についての出前講座を開催しますので、下記の問い合わせ先へお申し込みください。

望まない受動喫煙をなくしましょう

～ 5月31日は世界禁煙デーです～

*受動喫煙とは、他の人が吸っているタバコから立ち上る煙やその人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことです。

■タバコを吸わない人の命や健康を守るために…

令和2年4月から多くの方が利用する全ての施設は原則、屋内禁煙が義務化されました。目的は、「望まない受動喫煙による健康被害をなくすため」です。

本人が吸わなくても周囲の人が吸っているタバコから立ち上る煙や、喫煙者が吐き出す煙にもニコチンやタールなどの多くの有害物質が含まれています。また、有害物質は喫煙者が吸い込む煙より、タバコから立ち上る煙の方に多く含まれており、タバコを吸わない人を受動喫煙から守る必要があります。

■タバコの煙による健康被害とは？

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれており、その中にタールやカドミウム等70種類以上の発がん性物質、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質が含まれています。これらの化学物質は、血液に溶け込んで全身に行きわたり、脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患、歯科疾患、妊娠に関連した異常などを引き起こす危険性を高めます。

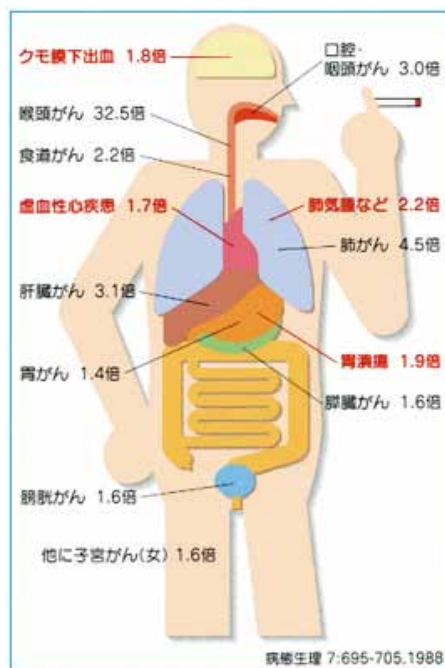
特に子どもは、物質の解毒・排泄能力が低いことに加え、細胞分裂が盛んで発がん物質の影響を受けやすく、大人に比べて健康被害を受けやすいため、周囲の人の配慮が必要です。

■禁煙が健康を守ることに繋がります

「換気扇の下で吸う」「換気する」「空気清浄機」などでは受動喫煙をなくすことはできません。また、近年、使用が増えている加熱式タバコや電子タバコは、長期使用による健康への影響、受動喫煙による被害、禁煙に役立つか否かは未解明で、安全性が証明されていません。

市では下記のとおり、禁煙治療を始める方の治療費を補助する制度があります。喫煙中の方は是非、ご自身や大切なご家族など周囲の皆さんの健康を守るためにも禁煙にチャレンジしましょう。

【図 タバコによる体への害】



出典：循環器病研究振興財団「循環器あれこれ」

禁煙治療費補助事業（令和4年度までの限定事業）

◆対象者

- ・20歳以上で瑞浪市にお住まいの方
- ・すぐに禁煙する意思がある方、保険適用で禁煙治療が受けられる医療機関を受診した上で医師がニコチン依存症の管理が必要であると認めた方、令和4年12月1日までに治療を開始していること
- ・市税等滞納していないこと（以上のすべてを満たす必要があります）

◆補助内容

- ・補助額は保険適用による禁煙治療医療費の1/2(上限10,000円)
- ・補助を受けられるのは一人1回まで

*禁煙治療を開始する前に健康づくり課へ届出が必要です。

*詳細については、市のホームページをご覧ください、下記までお問い合わせください。

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

国が実施する生産性革命推進事業に係る補助金の上乗せ助成について

瑞浪市では労働生産性を向上させるための支援として、国の生産性革命推進事業である「ものづくり補助金」、「小規模事業者持続化補助金」、「IT導入補助金」の各補助金において、ポストコロナ社会に対応したビジネスモデルの転換に取り組む事業者向けに創設されている「低感染リスク型ビジネス枠」に採択された事業者に対して、上乗せで助成金を交付しています。

◆上乗せ助成対象者

国が助成する「ものづくり補助金」、「小規模事業者持続化補助金」、「IT導入補助金」において「低感染リスク型ビジネス枠」の交付が確定した者

◆上乗せ助成金等の額

【ものづくり補助金】

国補助金の補助対象経費の6分の1以内

【小規模事業者持続化補助金】

国補助金の補助対象経費と当該各補助金額の差額

【IT導入補助金】

国補助金の補助対象経費と当該各補助金額の差額

上限100万円
上限25万円
上限25万円

◆申請に必要な書類

申請書、国補助金に係る補助事業交付申請書及び実績報告書の写し、国補助金に係る交付決定通知及び確定通知の写し

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◎申込・問合せ 商工課 ☎68-9805

瑞浪市新たな事業チャレンジ支援補助金の応募者募集について

瑞浪市では市内の経済活性化と雇用の促進を目的として、市内において新たな事業を実施する方を対象に、必要な設備資金の一部を補助金として交付します。創業をお考えの方は、ぜひご活用ください。

◆補助対象者

瑞浪市内において創業または第二創業をする者であること

創業	第二創業
個人または法人が新たに事業を開始すること	既に事業を営んでいる個人または法人がこれまで営んでいた事業の属する業種とは異なる業種へ転換や進出をすること

◆補助金の額

【創業】補助対象となる設備資金の3分の1以内

【第二創業】補助対象となる設備資金の4分の1以内

◆募集期限

令和3年5月14日(金)まで

◆申請に必要な書類

申請書、事業計画書(認定支援機関の確認を受けたもの)、創業資金融資の契約書の写しまたは当該融資に係る申込書の写し、その他参考となる書類(見積書、位置図、図面等)

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◎申込・問合せ 商工課 ☎68-9805

令和3年度開始 健康福祉にかかると新規事業のお知らせ

■ 瑞浪市造血幹細胞移植等による予防接種の再接種費用助成事業

造血幹細胞移植等により、予防接種法に基づく定期の予防接種によって得た免疫が低下又は消失し、任意で再度予防接種を受ける必要があると医師により判断された方に対し、再度の予防接種にかかる費用の助成を行います。

対象者	以下の1～3全てに該当される方
	1 造血幹細胞移植等により、移植等以前に接種済の定期予防接種の免疫が低下又は消失し、再接種が必要であると医師により判断されている方
	2 再度接種する日および申請日において20歳未満かつ市内に住所がある方
	3 接種済の定期予防接種が予防接種実施規則で定める方法により接種済となった方

＊事前に申請が必要です。詳細や手続き等についてはホームページをご覧ください、健康づくり課までお問い合わせください。

■ がん患者医療用補正具購入費助成

がん患者の治療と就労、社会参加等との両立を支援し、療養生活の質の向上を図るため、医療用補正具【ウィッグ（全頭用）及び乳房補正具】の購入に要した経費の一部を助成します。

対象者	市民であり、申請を行う補正具について、過去に他の助成を受けていない方
助成回数	1人につき補正具の種類毎に1回
助成対象経費 助成金額	・がん患者の医療用ウィッグ（全頭用）および装着に必要な頭皮保護用のネットの購入費 助成対象経費の額に2分の1を乗じて得た額を助成（当該額に千円未満の端数が生じた場合は、これを切り捨てた額とし、2万円を上限とする。） ・がん患者の乳房補正パッドまたは人工乳房及びこれらを固定する下着の購入費 助成対象経費の額に2分の1を乗じて得た額を助成（当該額に千円未満の端数が生じた場合は、これを切り捨てた額とし、2万円を上限とする。）

＊令和3年4月1日以降に購入した補正具が対象となります。

＊詳細や手続き等については市ホームページをご覧ください、健康づくり課までお問い合わせください。

■ 産後ケア事業

子育て世代包括支援センターでは、妊娠から出産、子育て期までのさまざまな悩みや相談に寄り添い、サポートしています。新たに産後ケア事業を開始し、退院後に家族等から支援が得られず、育児に不安がある方等が、産後も安心して子育てができるようにサポートします。

対象者	市民である産後4か月未満のお母さんと赤ちゃんで、以下のいずれにも当てはまる方 1 産後の心身の不調または育児不安等がある 2 家族等から十分な家事、育児等の援助が受けられない
内容	市立恵那病院に宿泊し、助産師からサポートを受けられます。最大7日まで利用できます。 ①授乳や沐浴のアドバイス、育児相談 ②産後のお母さんの心身のケア、生活面の指導 ③おっぱいケア
1日あたりの利用料金	一般世帯3,000円、市民税非課税世帯1,500円、生活保護世帯0円

＊保健師との事前相談が必要です。また、施設の新型コロナウイルス感染症対策により、利用条件があります。利用を希望される方は、お早めに健康づくり課までご連絡ください。

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785・68-9786

シニア健康情報

ウィズコロナ時代

「フレイル」予防をしましょう！

自宅で長い時間を過ごすようになると、「動かないこと」によって健康に様々な影響が出てきます。動かない（生活不活発な）状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下し、いつの間にか動けなくなってしまう可能性もあります。新型コロナウイルス感染症が収束し、感染を気にせず外出ができるようになった時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう、日頃から予防していくことが重要です。

■ フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態を指します。しかし、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずに済む可能性があります。

フレイルを予防する3つのポイント

■ 栄養・口腔ケア

壮年期の食事は、生活習慣病の予防が目標ですが、高齢期は、老化予防を目標とした食生活にシフトチェンジする必要があります。いろいろな食品を食べ、1日3食しっかりととりましょう。食事を楽しむためには、お口の健康が大切です。毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。お口の清潔を保つことは、感染症等の予防にも有効です。

■ 運動

毎日40分以上の身体活動を目指しましょう。ただし、誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。からだを動かす時間は徐々に増やしていき、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。運動のやり方が分からない方は、ぜひ下記の「からだづくり教室」にご参加ください。

■ 社会参加

高齢期では人との交流はとても大切です。特に社会参加の機会が減少するとフレイルの最初の入り口になりやすいです。地域の長寿クラブに参加したり、ボランティア活動に参加したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。

<からだづくり教室> 無料

フレイルについて「運動」「栄養」「口腔ケア」の視点から学ぶことができる教室です。

◆対象者 65歳以上の方（新規優先）

◆日時 6/2・9・16・23、
7/14、8/11
（全6回、いずれも水曜日）
13時30分～15時



◆場所 保健センター

◆内容 フレイル予防の講話と運動（初心者向け）

◆定員 15名

◆申込 5月26日（水）までに高齢福祉課へお申し込みください。

<脳が目覚めるイキイキ塾>

この教室では、仲間と一緒に取り組むことで楽しく続けることができます。

◆対象者 物忘れが増えて心配な方（新規優先）

◆日時 6月3日～11月25日
（全24回、毎週木曜日、祝日は休み）
10時～11時30分



◆場所 瑞浪市役所

◆内容 教材を使った楽習（がくしゅう）

◆定員 10名程度

◆教材費 毎月2,400円（6か月）
（週1回の教室と自宅楽習の教材費）

◆申込 5月21日（金）までに高齢福祉課へお申し込みください。

◎申込・問合せ 高齢福祉課 ☎68-2117

上記以外に各地域包括支援センターでも介護予防教室を開催しております。フレイル予防に関する相談もできますので、お気軽にご相談ください。

■瑞浪南部地域包括支援センター（瑞浪、稲津、陶地区） ☎68-8111

■瑞浪北部地域包括支援センター（土岐、明世、釜戸、大湫、日吉地区） ☎63-1015

瑞浪市国民健康保険に加入の方へ

接骨院・整骨院にかかるとき被保険者証が使えるのは一部のケースのみです

接骨院や整骨院は、医療機関ではないので、健康保険が適用となる場合と適用とならない場合があります。外傷性の原因による骨折、打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）で、施術を受けた場合は保険適用となりますが、次の場合は治療全般について自己負担10割（自費）となります。

- 【例】×単なる肩こりや筋肉疲労（疲労性・慢性的な要因からくるもの）
×保険医療機関（病院・診療所など）で、同じ負傷を治療中の場合
×労災保険が適用となる仕事や勤務途中での負傷



〈保険年金課から施術内容を照会することがあります〉

皆さんが納付されている保険料を適正に使用するため、接骨院や整骨院で施術を受けられた方に市役所から文書やお電話で施術内容を照会させていただくことがあります。

領収書や市よりお送りした医療費通知は必ず保管していただき、ご自身の施術に要した金額・日数をご確認いただくとともに、医療費適正化への調査にご協力をお願いします。

交通事故に遭った時などは届け出を！

瑞浪市国民健康保険に加入の方で、交通事故や傷害など、第三者（加害者）の行為によるけがの治療に国民健康被保険者証を使う場合は、保険者（瑞浪市）への届け出が義務付けられています。

本来、加害者が被害者に支払うべき医療費の全額を市がいったん負担するため、後日、市より加害者（本人もしくは保険会社など）に請求します。

届け出に必要なもの

事故発生状況報告書、同意書、承諾書（被害者側）、誓約書（加害者側）、第三者行為による傷病届、交通事故証明書（※交通事故証明書は自動車安全運転センターにて交付されます。）

*保険会社が代理で届け出をすることもできます。

◎問合せ 保険年金課 ☎ 68-2118

I 耐震診断・耐震改修工事および アスベスト含有調査の補助を行います



政府の地震調査委員会が、令和3年1月13日に発表した地震発生確率によると、南海トラフ地震が今後30年以内にマグニチュード8以上の規模で発生する確率は「70～80%」と公表されました。こうした中、市は地震に強いまちづくりを進めるため、下記のとおり補助を行っています。

◆申込期間 5月10日（月）～11月30日（火） ◆補助条件 市税を滞納していないこと

●耐震診断・耐震改修（※昭和56年5月31日以前に着工された住宅等建築物に限りです）

■木造住宅無料耐震診断

無料で一戸建て木造住宅の耐震診断と補強例の提示をします。

■一戸建て木造住宅以外の建築物の耐震診断への補助

一戸建て木造住宅以外の建築物の耐震診断にかかる費用の一部（限度額100万円）を補助します。

■木造住宅耐震改修工事

一戸建て木造住宅の改修工事にかかる費用（限度額110万円）を補助します。

*耐震診断を受けていることが条件となります。*工事内容によって補助金の上限が異なります。

●アスベスト含有調査への補助（事前に市へ申請が必要です）

住宅や共同住宅などを対象に、吹き付け建材へのアスベスト含有調査にかかる費用（限度額25万円）を補助します。

◎申込・問合せ 都市計画課 ☎ 68-9816

福祉医療費助成制度のご案内

福祉医療費助成制度は、乳幼児等・母子家庭等・父子家庭・重度心身障がい者・精神障がい者の方に、医療費の一部を助成する制度です。手続き方法については、下記までお問い合わせください。

助成対象者		所得制限	助成方法
乳幼児等	・出生（0歳）から満15歳到達後の最初の3月31日まで	無	岐阜県内の医療機関の受診 窓口で、健康保険証と福祉医療費受給者証を提示することで、保険診療分の自己負担額が無料になります。 岐阜県外の医療機関の受診 窓口で自己負担額を支払い、後日下記方法にて払い戻し手続きをしてください。
母子家庭等	・母子家庭の母および18歳未満の児童または父母のいない18歳未満の児童（お子さんの年齢が18歳到達後の最初の3月31日まで）		
父子家庭	・父子家庭の父および18歳未満の児童（お子さんの年齢が18歳到達後の最初の3月31日まで）		
重度心身障がい者	次のいずれかの手帳の交付を受けている方 ・身体障害者手帳1～4級 ・療育手帳（岐阜県から交付のもの） ・精神障害者保健福祉手帳	有	自立支援医療受給者証（精神通院）で受診した、保険診療分の自己負担額を払い戻しできますので、下記によりお手続きください。
精神障がい者	・自立支援医療費のうち精神通院医療費の支給認定を受けている方	無	

払戻し手続きの方法

医療機関の窓口で自己負担額を支払い、受診月の翌月以降に保険年金課または各コミュニティセンターでお手続きができます。

払い戻しの手続きに必要なもの

「福祉医療費受給者証」、「医療費領収証」、「印鑑」、「預金通帳」、「健康保険証」、「マイナンバーカードまたは通知カード」

*自立支援医療費の払い戻しの場合は、上記に加え「自立支援受給者証」「自己負担上限額管理票」をご持参ください。

◎問合せ 保険年金課 ☎ 68-2119

『ちょっといい話10』が出来上がりました！

令和2年度、日々の暮らしの中で体験した『心が温くなる出来事＝ちょっといい話』を募集したところ、747人の方からお話をお寄せいただきました。毎日の生活の中で人と人とのつながりを感じていただくきっかけとなれば幸いです。

「ちょっといい話10」の紹介

この前の大雨のときに、ぼくの住む場所は、ニュースでながれたりしていました。それを見た親せきや、ならい事の先生たちが、みんな心ばいして電話をくれました。みんな温かいことばをかけてくれて、ぼくはとてもうれしい気持ちになりました。ぼくもそういうやさしい人になりたいです。（小3）

近所に住むおばさんは、よく外の草取りを手でしています。どんな時でも一生懸命に外をきれいにしようと頑張る姿が好きで、いつもすごいなと思います。手作業で大変な中でも、おばさんは、いつも「こんにちば」や「おかえり」と言ってくれます。嫌なことがあっても、少し気持ちが楽になるような優しさを感じます。（中2）



▲市ホームページに掲載しています

*『ちょっといい話』は随時募集中です。ぜひご応募ください。 ◎問合せ 生活安全課 ☎ 68-9748

5月は消費者月間です

令和3年度統一テーマ
“消費”で築く新しい日常

毎年5月は、消費者・事業者・行政が一体となって、消費者問題に関する啓発を行う「消費者月間」です。日々の生活において、契約上のトラブルや悪質商法による不当な請求など、消費生活に関する被害が後を絶ちません。瑞浪市消費生活相談窓口では、「消費者と事業者との間のトラブル」の相談を受け付け、問題解決に向けた助言などを行っています。

相談は、電話または面談で行い、相談内容が外部に漏れることはありません。「おかしいな?」「困った!」と思ったら、一人で悩まず、ご相談ください。

相談窓口	消費者ホットライン ☎(局番なし)188	瑞浪市、土岐市、多治見市のいずれかの消費生活相談窓口、もしくは県民生活相談センターにつながります。
	瑞浪市消費生活相談窓口	専門相談員による消費生活相談は26ページをご覧ください。

■法律専門家による多重債務無料相談会

「借金が複数で返せない」など借金の整理方法でお困りの方は、ご相談ください。

- ◆日時 5月21日(金)13時～16時
- ◆場所 東濃西部総合庁舎(多治見市上野町5-68-1)
- ◆相談方法 面接相談(1人30分)
- ◆申込 2日前までに下記へ申し込みください。
- ◎申込・問合せ 県民生活相談センター ☎058-277-1003

■消費生活出前講座のご案内

お住まいの地域へお伺いし、消費者トラブルの実例や対処法などについてお話しします。寸劇などを通して楽しく学ぶことができますので、お気軽にご利用ください。

◎申込・問合せ 生活安全課 ☎68-9748



岐阜県広報

岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
音声版には、CD(デジ編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります

この情報は令和3年3月30日現在のものです。
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506

情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブックス」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中!
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

清流の国ぎふ大学生等奨学金の奨学生を募集します

県外在住で県外の大学等に進学している方で、卒業後に岐阜県にUターンする意思のある方を対象とした奨学金です。

- 申請方法／郵送または持参
- 申請書／県公式ウェブサイトから入手。県庁地域振興課でも配布
- 受付期限／6月4日(金)必着
- 申込先・問／県庁地域振興課 ☎058(272)8197

清流の国ぎふ大学生等奨学金

検索

「ぎふアビリンピック2021」参加選手を募集します

- とき／7月3日(土)9:00～16:30
- ところ／ソフトピアジャパンセンター(大垣市)
- 応募資格／令和3年4月1日(木)時点で満15歳以上の身体・知的・精神障がい者
- 申込方法(申込書・同意書)／郵送またはFAX(ウェブサイトからも入手可)※料金無料
- 申込期限／6月4日(金)必着
- 申込先・問／県庁労働雇用課 ☎058(272)8412

アビリンピック岐阜支部

検索

企画展「物語る戦国合戦一美濃の刀剣」を開催します

関ヶ原の戦いから420年余。「合戦」とはいかなるものであったかを、多くの刀剣や武器に関する古文書等から紹介します。

- とき／4月27日(火)～5月30日(日)
- ところ／岐阜関ヶ原古戦場記念館(関ヶ原町)
- 料金／一般500円、大学生・高校生300円等
- 入館／ウェブサイトによる事前予約制
- 予約先・問／岐阜関ヶ原古戦場記念館 ☎0584(47)6070

岐阜関ヶ原古戦場記念館

検索

「地産地消」春フェアで岐阜県産を応援しませんか

安心・安全で新鮮な岐阜県産農産物の魅力を伝えるため、地産地消販売フェアを行います。

- とき／5月14日(金)～16日(日)
- ところ／イオン各務原店(各務原市)
- 問／県庁農産物流通課 ☎058(272)8417

地産地消ぎふ

検索

ぎふ木遊館で木育プログラムを開催します

- とき／5月8日(土)、9日(日)、15日(土)、23日(日)、30日(日)
- ところ／ぎふ木遊館(岐阜市)
- 定員／午前・午後各10人(先着順)
- 料金／プログラムにより異なるため、詳細はウェブサイト参照
- 申込／開催日の前日までに電話またはメール
- 申込先・問／ぎふ木遊館 ☎058(215)1515
- ✉c25111@pref.gifu.lg.jp

ぎふ木遊館

検索

ドリームジャンボ宝くじの購入は県内で!

みなさんに県内で購入していただいた宝くじの販売額のうち、約40%が県の収入となり、市町村振興や高齢化、少子化対策など、身近なところで役立てられています。宝くじはぜひ県内の売り場が宝くじ公式サイトでご購入ください。

- 発売期間／5月7日(金)～6月4日(金)
- 問／県庁財政課 ☎058(272)1130

スマホやタブレットで
広報紙が読める >>>



広報紙をPC・スマホで
@マイ広報紙



電子書籍ポータルサイト
@岐阜イーブックス



マチを好きになるアプリ
@マチイロ

困った時はご相談ください



日々の暮らしの中で、トラブルや困ったこと、心配なことなどありませんか?
さまざまな悩みに対応できるよう、相談窓口が設置されていますので、ぜひご活用ください。

振り込む前にまず確認

「消費生活相談窓口」

不当請求(架空請求)や悪質商法などの消費者トラブルの相談に応じます。多重債務相談については、随時受付しています。

■専門相談員による消費生活相談(予約制)

◆開催日 毎週火曜日 10時～16時

◆場所 市役所1階 市民相談室

*専門相談員が相談中でなければ、予約がなくても相談に応じます。

◎予約受付 生活安全課 ☎68-9748

■電話による消費生活相談

・消費者ホットライン ☎(局番なし)188(いやや)

・岐阜県県民生活相談センター ☎058-277-1003

■Eメールによる消費生活相談

・東濃西部広域行政事務組合

✉kouiki@tono-seibu.org

暮らしの悩みは

「人権こまりごと相談」へ

いじめ、借地・借家、家庭内・近隣間のもめごとなど、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題や悩みについて人権擁護委員が相談に応じます。

◆開催日 毎月第3木曜日 13時30分～16時

◆場所 市役所1階 市民相談室

家庭や仕事、LGBT等の問題は

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターの相談窓口へ

相談専用ダイヤル ☎058-278-0858

【相談受付時間】

(一般) 月曜日～木曜日、第1・第3土曜日
9時～17時(祝日を除く)

(男性専門) 第2・第4金曜日 17時～20時

*男性相談員が対応します。

(LGBT専門) 第3金曜日 17時～20時

市民と行政の橋渡し

「行政相談」がお力になります

行政相談委員が、国の行政機関や特殊法人行政サービスについて、苦情や問い合わせなどの相談を受け付け、解決のための助言や、関係機関への通知などを行います。

◆開催日 毎月第2月曜日 13時30分～16時

◆場所 市役所1階 市民相談室

法的トラブルは法律の専門家の相談窓口へ

■弁護士による法律相談(予約制)

◆開催日 毎月第1火曜日 10時30分～12時(先着3名)

毎月第3木曜日 13時30分～16時(先着5名)

◆場所 保健センター1階 相談室

*予約は相談日前月20日(20日が閉庁の場合は翌開庁日)から受け付けます。

◎予約受付 生活安全課 ☎68-9748

■司法書士による夜間法律相談(予約制)

◆開催日 毎月第2水曜日 18時～20時

◆場所 総合文化センター 視聴覚室

◎予約受付 岐阜県司法書士会
(平日 13時～16時) ☎058-248-1715

■日本司法支援センター(通称：法テラス)

法的トラブル解決のための総合案内所です。相談内容に応じた法制度の紹介や、専門相談機関を案内します。

◎問合せ ☎0570-078-374

女性が抱えているさまざまな悩みや問題は 岐阜県女性相談センターへ

相談専用ダイヤル 岐阜県女性相談センター

☎058-213-2131

相談受付時間 9時～21時(平日)
9時～12時／13時～17時(土曜日・日曜日・祝日)

*市のホームページに「相談窓口のご案内」を開設しており、市や県が開設する各種相談窓口を紹介しています。



*相談の開催日・場所は変更になる場合があります。
◎問合せ 生活安全課 ☎68-9748