

# 高齢者福祉サービスのお知らせ

上島町では、介護保険サービスとは別に、次のような福祉サービスを行っています。

- **生活支援ホームヘルプサービス事業**  
家庭を訪問し、日常生活・家事に関する支援・指導を行います。
- **生きがい活動支援通所事業**  
入浴・給食サービス・趣味活動など施設において各種サービスを提供します。
- **軽度生活援助事業**  
介護保険サービスの対象とならない部分での、日常生活を援助します。(魚島地区のみ)
- **緊急通報装置の設置**  
緊急通報装置を設置し、緊急時に迅速な対応を図ります。
- **介護用品給付事業**  
介護保険制度で要支援・要介護と認定された高齢者を介護している方に対し、紙おむつなどの介護用品を支給します。
- **福祉移送サービス事業**  
車椅子利用者等を、病院や施設などへ送迎します。(弓削地区のみ)
- **介護予防住宅改修助成事業**  
手すりの取付けや段差解消などの住宅改修を行う場合に要した費用の一部を助成します。
- **配食サービス事業**  
調理が困難な方に対し、週2回以内の食事を配達します。(生名・岩城・魚島地区のみ)
- **訪問理美容サービス事業**  
理美容店の利用が困難な方に対し、自宅まで理美容に出向きます。(岩城地区のみ)
- **日常生活用具給付事業**  
低所得の要介護高齢者及び一人暮らしの高齢者に対し、火災警報器等を給付します。
- **在宅寝たきり老人等介護手当支給事業**  
介護保険制度で要介護3～5と認定された65歳以上の寝たきり老人等を在宅で常時介護している方に対し、介護手当を支給します。
- **家族介護慰労金支給事業**  
介護保険制度で要介護4または5と認定された介護保険のサービスを過去1年間受けていない在宅高齢者を介護している方に対し、慰労金を支給します。
- **ホームヘルパー講習受講支援事業**  
ホームヘルパーの資格取得のための費用を補助します。
- **高齢者居住事業**  
独立して生活することに不安があり、家族の援助が受けられない方を、高齢者生活福祉センターでお世話します。
- **生活管理指導短期宿泊事業**  
生活習慣の欠如等により生活改善の必要な方を、弓削高齢者生活福祉センターで一時的にお世話します。

⑨ サービスにより、地区・対象者に制限があります。詳しくは下記へお問合せ下さい。

【問合せ先 弓削・生名・岩城在宅介護支援センター、魚島支所住民福祉課 TEL 78-0011】

## 上島町国民健康保険の

### 税率がかわります

国民健康保険は、国などの補助金と国保に加入されている皆様に納めていただく国保税を主要な財源として会計が運営されています。

平成16年10月1日合併により国保は、均一の税率が設定されました。しかし、平成16年度は年度途中でありましたので、制度上、従来の旧町村の税率を引き継ぎましたが、平成17年度からは、新たに統一した税率で施行することとなります。

税率については、合併協議会において既に設定済みでしたが、今回、税額負担の軽減を図るため、左表のとおり税率を減額変更しました。

## 平成17年度 国民健康保険の税率

区分	医療給付費分		介護納付金分	
	16年10月1日	17年度	16年10月1日	17年度
所得割	8.50%	8.30%	1.10%	1.00%
資産割	58.00%	56.00%	11.00%	10.00%
均等割	22,000円	21,000円	5,300円	5,000円
平均割	25,000円	24,000円	4,000円	4,000円

合併に伴う税率統一により、一部、従来の税額が増加する方もいますが、被保険者の平等な負担、相互扶助という国民健康保険の基本をご理解のうえ、ご協力をよろしくお願いいたします。

# 保健センター だより

- 弓削保健センター  
TEL 77-3700
- 岩城保健センター  
TEL 74-0755
- 生名保健センター  
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター  
TEL 74-1120

## 脱水を防ごう 水分補給について

人間の体は、体重の半分以上が水分です。体内の水分を10%失うと脱水症状が現れ、15%失うと生命が危険な状態になります。汗をかく夏は脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。また、血液の80%は水分できているため、体内の水分が減少すると血液が濃縮され、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。重症になる前に、はやめはやめに水分補給をするようにしましょう。



### ■脱水の症状

口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、

発熱、皮膚の乾燥、だるい、元気がない、目がくぼむ、尿が減るなどの症状が出てきます。ひどくなると、意識障害が現れます。高齢者や子供の場合、気づかないうちに脱水を起こすことがあるので、周囲の人が気をつけてあげましょう。

■一日に必要な水分はどのくらい？  
成人の一日に必要な水分量は約2.5リットルです。食物から約1リットル、体内で作られる水分が約0.3リットルあるので、残りの1.2リットルを飲み物で補っていく必要があります。子どもの場合は体重あたりで計算すると良いでしょう。

### 【1日の水分必要量の目安】 (体重1kgあたり)

区分	1日の水分必要量
乳児（1歳まで）	150ml
幼児（1～6歳）	100ml
学童（6～12歳）	80ml
成人	50ml

ただし、水分必要量は、生活環境や運動量などさまざまな状況によって違ってきます。「一日に何リットル飲めば大丈夫」というものではありません。また、汗をかく以外に発熱や下痢、嘔吐の時も脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給が必要です。

### ■いつ水分補給をするか？

昔は、「スポーツをしている最中は水を飲まないほうがよい」と考えられていたことがありました。現在は、暑い時期にスポーツをする場合は、脱水や熱中症を予防するため、たとえ試合中でも頻繁に水分補給することが勧められています。運動中や外を歩くときは、ペットボトルや水筒を携帯し、15分ごとに水分補給するのが理想です。

また、のどの渇きを感じなくても、食事中以外に朝起きた時や入浴の後、就寝前などは水分をとりましょう。寝る前に水分をとると、夜中のトイレの回数が増え、睡眠が妨げられることがあるかもしれませんが、脱水を防ぐためには水分補給は必要です。

### ■何で水分補給するか？

クイズです。急いで水分補給をしたい時、次の飲み物のうちどれが適しているでしょうか。

- ① ジュース
- ② ビール
- ③ 熱い湯
- ④ 冷たい水



正解は「④冷たい水」です。冷た

すぎたり、一度にたくさん飲むと、胃腸の調子を崩すので注意が必要ですが、10度程度に冷やした状態がもっとも早く体に吸収されると言われています。スポーツなどで汗をたくさんかいた時は、塩分を含むスポーツドリンクもお勧めです。

①のジュースは糖分が多く、これを分解するにはビタミンB1が必要となります。甘い飲み物をとると食欲がなくなるうえ、ビタミンB1不足は夏バテを引き起こします。ジュースの飲みすぎには注意しましょう。

②のビールは利尿作用があるため、飲んだビールの1.5倍以上が尿とともに排泄されます。ビールで水分補給は危険です。「うまいビールを飲む」ために、水分をひかえるのはよくありません。また、利尿作用という意味で、カフェインを含むお茶やコーヒーも水分補給という点ではあまり勧められません。

③の熱い飲み物はよさそうですが、胃にとどまる時間が長いので、急いで水分補給したい時にはあまり適しません。食事時など消化を助けるときなどは良いでしょう。

まだまだ暑い日が続きますが、上手に水分補給をし、この夏も元気に乗り切りましょう。





# 農業講座

## しまなみ農業だより キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、芽キャベツの栽培

キャベツ類は冷涼な気候を好み、暖地では秋～春の栽培がしやすい作物です。7月から種まきができますが、育苗時の日除けなど暑さ対策が必要です。今回は、葉を食べる「キャベツ」、花蕾を食べる「ブロッコリー、カリフラワー」、茎にたくさんの小さいキャベツを付ける「芽キャベツ」について解説します。

### ■栽培作型

表 キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツの作型

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ								○	△		■	■
ブロッコリー								○	△	○	△	
カリフラワー								○	△		■	■
芽キャベツ							○	△			■	■

○種まき △植え付 ■収穫

品種選択は重要で、栽培時期に合わせて、早くまく時は早生種で耐暑性のあるもの、遅くまく時は中生種か晩生種の耐寒性のある品種を使いわけましょう。

### ■育苗

キャベツ類は、種まき後、苗を一度植え替えて育てた苗を本畑に植えます。トロ箱や畑のまき床に種まきをして本葉2枚の頃、株間を10～15cmの間隔に植え替えます。最近はセルトレイや小型の鉢に種をまいて無移植で育苗する方法もあります。苗は本葉が5枚程度の時期に本畑に植え付けます。まき床・育苗床には完熟堆肥と苦土石灰を事前にすき混んでおきます。

暑い時期の苗床では、植え替え後に黒寒冷紗等で数日間日除け、かん水を行い、苗がしっかりしてきたら徐々にやらしていきます。

### ■定植および定植後の管理

植え付け1週間前に苦土石灰を10㎡当たり1kg、数日前に化成肥料1.5kgを散布し、耕しておきます。植え付け間隔はうね幅50～70cm、株間30～40cmの1条に植えつけます。植え付け15日後に1回目の追肥を土寄せと併せて行い、キャベツでは結球はじめ、ブロッコリー、カリフラワーは花蕾が見え始めた頃に2回目の追肥を元肥の1/3量の化成肥料を株間に施用します。

### ■収穫

キャベツ、芽キャベツは玉がしっかり巻いた時期、ブロッコリー、カリフラワーは花蕾が十分大きくなった時期に収穫します。ブロッコリーは中心の花蕾を収穫した後も小さい花蕾が収穫できます。カリフラワーは花蕾に光が当たると黄色くなるので、7cmぐらいの大きさになった頃、周りの葉で花蕾を包み、ひもで結ぶと白い花蕾が収穫できます。

### ■病害虫防除

キャベツ類は、アオムシ、コナガ、ヨトウムシなど蛾や蝶の幼虫に葉を食べられる被害が多くなります。被害が見え始めたらコテツフロアブルやモスピラン水溶剤、オルトラン水和剤などで早めに防除します。

病気では黄色の斑点に枯れるべと病、黒腐れ病などが発生することがあります。ダイセン類の殺菌剤を散布します。春キャベツは、玉が腐る菌核病が発生しやすくなります。結玉始めにトップジンM水和剤の散布が有効です。

### 【栽培ポイント】

キャベツ類は外葉を十分に大きくすることが大事です。そのためには、植え付け後の追肥を効かせることが収量を上げるポイントになります。品種も品質に影響するので栽培する時期に合わせた品種選びをするように心がけてください。