

9月2日に東海地震を想定し 地区分散型防災訓練が西堀区で実施されました

防災週間中の9月2日(日)を中心に、各区自主防災会が中心となり市内各地で防災訓練が実施されました。市では、モデル地区の西堀区と連携し、各種訓練に取り組みました。

みなさんのご家庭でも、身近な避難場所、非常持出品、災害時の連絡方法等を確認しましょう。

▼地域住民による初期消火訓練



▼日赤奉仕団による炊出し訓練



▲自主防災会による救出訓練

★地震直後の行動

①グラッときたら身の安全

地震の時は、まず身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見る。

②落ち着いて火の元確認 初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。

③あわてた行動 けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。

④窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難できるように出口を確保する。

⑤落下物 あわてて外に飛び出さない

瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので注意する。

10月1日(月)から「緊急地震速報」が気象庁から発表されます

緊急地震速報とは、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域を揺れが来る前にお知らせするものです。10月1日より、NHKのラジオ、テレビで速報として発表されます。

土砂災害警戒情報

土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害の恐れがあるときに発表される情報です。長野県がテレビ、ラジオ、インターネット等で情報を提供します。

防災行政無線の放送のお知らせ

9月30日(日)花岡区の防災訓練のため、午前中防災行政無線の放送と防災ラジオの放送がありますが、災害ではありませんので間違えないようにしてください。

問合せ 危機管理室 (内線 1591)

国民健康保険の保険証が更新になります

国民健康保険の保険証が一斉に更新されます。国民健康保険に加入されている方には、9月30日までに新しい保険証を郵便でお送りしますので、10月1日からは必ず新しい保険証をお使いください。



ご注意ください！

- 平成20年4月からの制度改正に伴い、保険証の有効期限が今までと異なる場合があります。期限が切れる前に新たな保険証をお送りしますのでご確認ください。
- 期限の切れた保険証は、市役所健康推進課、各支所、駅前出張所、岡谷病院、塩嶺病院へご返却ください。
- すでに社会保険等に加入されていて、国民健康保険の保険証に名前のある方は、至急、国民健康保険脱退の手続きをとってください。
[持ち物] 国保保険証、新しい保険証（全員分）、印鑑、窓口に来られる方の身分証明書（運転免許証等）
- 各種受給者証（高齢受給者証、老人保健医療受給者証、福祉医療受給者証等）をお持ちの方は、医療機関にかかる際に保険証と一緒に提示してください。

※その他、ご不明な点は健康推進課（内線1190）までお問い合わせください。

平成20年3月1日までに

75歳になる方は老人保健で医療が受けられます

次の方は、国保や会社の健康保険などに加入しながら、老人保健で医療を受けることができますようになります。加入している医療保険の保険証のほかに、新たに岡谷市から老人保健医療受給者証が交付されます。

【対象となる方】

- ①75歳以上の方（昭和7年10月1日以降生まれの方）
75歳の誕生日の属する月の翌月（誕生日が1日の方はその月）から
- ②一定の障害がある方（65歳以上75歳未満）
障害の認定を受けた日の属する月の翌月から



【申請方法】

対象となる方に、誕生日の属する月（1日生まれの方は前月）に申請書を郵送します。
必要事項を記入し、提出してください。

【医療受給者証】

自己負担割合は、1割または3割です。前年の所得に応じて判定します。一人1枚郵送します。医療機関で、保険証とともに提示してください。

★なお、平成20年3月2日以降に75歳になられる方は、後期高齢者医療制度の適用を受けることになります。詳細は追って掲載する予定です。

《問合せ》健康推進課 国保医療担当（内線1186）