

# 行政組織

## を変更します

住民サービスのより一層の向上と事務処理の効率化を図るため、平成20年4月1日から支所の生活環境課と健康福祉課を統合して住民課とするなど、行政組織の変更を行いました。

課などの統廃合、名称変更は次のとおりです。

市長	【新】	【旧】
(市長直屬)	▶ 総合危機管理室	総務部総合危機管理課
	▶ 契約監理室	契約監理課 (市長直屬) 契約監理課検査室
総務部	▶ 行政改革推進課	行政改革・政策評価推進室 (市長直屬)
健康福祉部	▶ 健康推進課	健康福祉部健康保険課健康推進室
産業振興部	▶ 農林振興課	産業振興部農林政策課
	▶ 農村整備課	
	▶ 商工観光課	産業振興部商工政策課 産業振興部観光振興課
建設部	▶ 道路河川課	建設部道路河川課 建設部道路河川課公共事業推進室
	▶ 市街地对策課	建設部都市計画課市街地再開発室
伊賀支所	▶ 住民課	伊賀支所生活環境課 伊賀支所健康福祉課
	▶ 産業建設課	伊賀支所産業建設課 伊賀支所産業建設課下水道室
島ヶ原支所	▶ 総務振興課	島ヶ原支所総務振興課 島ヶ原支所総務振興課人権政策推進室
	▶ 住民課	島ヶ原支所生活環境課 島ヶ原支所健康福祉課
阿山支所	▶ 総務振興課	阿山支所総務振興課 阿山支所総務振興課人権政策推進室
	▶ 住民課	阿山支所生活環境課 阿山支所健康福祉課
	▶ 産業建設課	阿山支所産業建設課 阿山支所産業建設課下水道室
大山田支所	▶ 住民課	大山田支所生活環境課 大山田支所健康福祉課
青山支所	▶ 住民課	青山支所生活環境課 青山支所健康福祉課
	▶ 産業建設課	青山支所産業建設課 青山支所ダム周辺整備課

### 教育委員会

スポーツ振興課	生涯学習課スポーツ振興室	伊賀分室 島ヶ原分室
生涯学習課	生涯学習課	阿山分室 大山田分室
	生涯学習課文化財室	青山分室

### 【問い合わせ】

本庁総務課 ☎ 22-9601

教育委員会教育総務課 ☎ 22-9675

# 健康だより

## みんなで 忍にん体操をしよう!



忍にん体操は制作されてから5年ほどになりますが、市内で親しまれているだけでなく、北欧やフィリピンにも紹介されています。

4月から伊賀上野NINJAフェスタが開幕すると、町中が忍者だらけとなり、忍者の動きを取り入れた「忍にん体操」も披露されています。

忍にん体操は通常バージョンと介護予防バージョンがあり、昨年には忍にん体操普及会も設立されて、忍にん体操の普及に取り組んでいます。

この体操の普及のために通常バージョンのCD・ビデオのほかに介護予防バージョンのCD・ビデオに加えて、このほど介護予防バージョンのDVDも完成しました。

この体操をすると、からだが温まり、肩こり予防・脚腰が強化されて、生活習慣病予防・転倒予防などに効果があります。ストレスのある人も腹囲が気になる人も、子どもから高齢者まで、「忍者の気持ち」になって、いつでも、どこでも体操をして運動習慣を定着化しましょう。

春は健康の達人「忍者」になり軽やかに変身。ニンニン!

### 普及物品の案内

- ご希望の方は本庁健康推進課にお申し込みください。
- CD・DVDは市内在住の方は無料、市外在住の方は有料です。
- ビデオは貸出しとなっています。

### 講習会の案内

- 【とき】 5月5日(月・祝) 午後1時～
- 【ところ】 俳聖殿(上野公園内)
- 【内容】 忍にん体操をみんなでする  
\*参加者には忍にん体操普及会からプレゼントがあります。

保健師 たきはらひでこ 滝原英子



## 聴診器 市民病院だより



健康寿命を伸ばすために  
自分でできること  
～転倒・骨折しないために～

誕生してから死亡するまでの期間が平均寿命です。これに対して、健康寿命とは介護なしで生存できる期間のことを言います。亡くなるその日まで障害がなく、介護の必要がない日常生活を過ごせる事はご本人にとっても、ご家族にとっても幸せなことではないでしょうか。



介護が必要となる原因は何でしょうか?平成16年の国民生活基礎調査によると①脳血管疾患(25.7%)、②老衰(16.3%)、③転倒・骨折(10.8%)、④認知症(10.7%)、⑤関節疾患(10.6%)です。この中で予防できるのは、転倒・骨折しないことです。残念なことです。人間は転んでしまうと皆さんが考えてみえるよりも簡単に骨折してしまいます。しかも、家の中も必ずしも安全ではなく、骨折する危険がいっぱいあります。

ここで、私の診療経験からみえてきた転倒・骨折の様子をご紹介します、私なりの予防法をお教えします。

家の廊下で足を滑らせて転倒する方がたくさんみえます。特に、夜間にトイレに行くときが危険です。そこで、ポータブルトイレがあれば安心です。寒い冬だけでも使ってみてはいかがでしょうか。また、玄関やお風呂で転倒する方もみえます。手すりがあれば楽です。ちょっとした段差や座布団、電気コードなどに足をとられて転倒しないように整理整頓も必要になります。動きやすい服装も大事です。転倒しないためのご自宅の安全点検も大切です。外出する時は、転ばないように杖をつく。特に、人ごみの多い所は気をつけてください。階段では転びやすいので手すりに手をかけながら歩く。手すりがあればいざというときにも安心です。この冬もよく雪が降りましたが、雪が降つたら雪が完全に融けるまでなるだけ外出しない。雪の翌日も道が凍結するのでかえって危険です。外出を控えて、家で暖かくして融けるのを待ちましょう。

これらの準備をして転倒・骨折を防止して健康寿命を伸ばしていきましょう。  
整形外科部長 佐藤昌良 さとうまさよし