

長野県

岡谷市

大規模消火

ヘリコプター

備える

救出救助

医療救護

令和7年度

長野県総合防災訓練

(岡谷市総合防災訓練)

10/19

小雨決行
荒天中止

日

ご自由に
見学できます

平成13年度以来24年ぶりに、長野県と岡谷市主催による長野県総合防災訓練を行います。「長雨が続いた後、岡谷市を震源とする最大震度7の糸魚川ー静岡構造断層帯地震が発生した」という想定のもと、国や県を始め約110の防災関係機関が参加する大規模な訓練です。

楽しみながら防災について学べるコーナー

はたらくクルマ
大集合

防災体験
コーナー

地震体験車・煙体験テント
初期消火体験
消防士・警察官なりきり体験
など

見て! 知る!
防災展示

クイズラリーに
答えてGET

防災展示コーナーを回りながら、LINEを使った防災クイズに答えよう! 先着で試食用非常食をプレゼント

会場

岡谷湖畔公園

多目的広場

岡谷市民湖畔広場 ほか

時間

午前9時～12時30分

- 訓練には、多くの車両やヘリコプターが出動します。会場付近のみなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。
- 訓練が中止となった場合は、長野県・市ホームページなどでお知らせします。
- 車でお越しの際は、市民総合体育館西側駐車場および勤労青少年ホーム駐車場をご利用ください。
- 防災訓練で使用しているため、湖畔公園周辺の駐車場には駐車できません。

詳しくは▼



岡谷市ホームページ



長野県PRキャラクター 兼
長野県消防団応援団長
「アルクマ」

訓練スケジュール

(訓練・展示内容、会場は変更となる場合があります。)

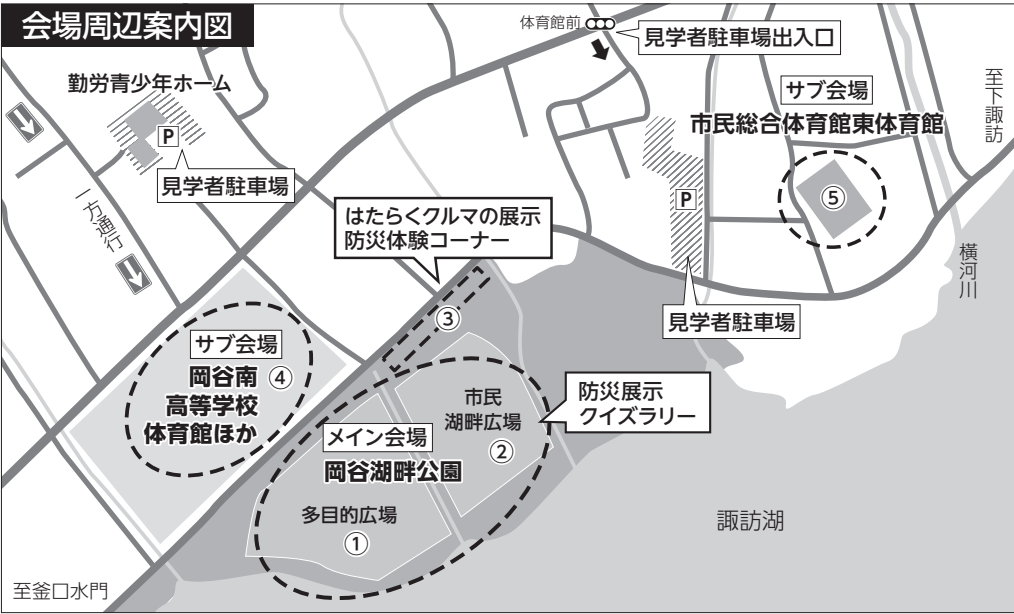
	訓練会場	予定時間	主な訓練内容
メイン会場 岡谷湖畔公園	① 多目的広場	午前8時50分～	◎総合防災訓練 開始式
		午前9時～10時30分	「救出救助訓練、緊急輸送路等確保訓練、応急救護所訓練」 地域住民による訓練のほか、警察・消防・自衛隊等による救出救助訓練などを行います。
		正午～12時30分	「大規模火災消火訓練」 建物から林野に延焼拡大した想定で、消防団等による消火訓練を行います。
		12時40分～	◎総合防災訓練 終了式
	② 市民湖畔広場	午前9時～12時30分	「防災展示、ライフライン復旧訓練、クイズラリー」 災害時におけるライフラインの復旧作業訓練、防災関係機関による展示を行います。
	③ 市民湖畔広場前駐車場	午前9時～12時30分	「災害対策車両展示」 防災機関が保有している災害対策用のはたらくクルマを展示します。自衛隊による炊き出し試食も行います。(数量限定) 「防災体験コーナー」地震体験車など

	訓練会場	予定時間	主な訓練内容
サブ会場	④ 岡谷南高等学校体育館ほか	午前9時～12時30分	「避難所訓練、医療救護所訓練、多言語支援センター訓練、炊き出し訓練」 避難所・医療救護所・多言語支援センターの開設・運営訓練、ペット同行避難訓練のほか、赤十字奉仕団等による炊き出し訓練を行います。
	⑤ 市民総合体育館東体育館	午前9時～正午	「物資輸送拠点訓練、災害ボランティアセンター訓練」 救援物資の受け入れ、避難所への輸送訓練、ボランティアセンターの開設・運営訓練、福祉避難所訓練を行います。
	岡谷市民病院ほか	午前8時～12時30分	「医療関係機関による訓練」 多数の傷病者が発生した想定の実演を行います。
	訓練会場上空	午前9時～12時30分の間に複数回	「ヘリコプター、航空機による訓練」 諏訪湖上空での情報収集や救助活動、重症患者を医療機関へ搬送する訓練、ドローンによる物資の輸送等を行います。

- 各区においても防災訓練を実施する予定です。
- 当日午前8時ごろ、防災行政無線(岡谷市公式LINEアカウント等を含む)の放送と、「緊急速報メール」の訓練配信があります。
- 訓練の都合上、一部の訓練は浸水想定区域・液状化想定範囲内を仮想的訓練会場として実施します。

特色のある訓練

- ☆ドローンなどを活用した被害状況調査、物資輸送
- ☆諏訪湖を活用した救出救助訓練
- ☆物資輸送拠点の開設訓練
- ☆ペット同行避難
- ☆福祉避難所訓練
- ☆学生ボランティアの参加 ほか



サイクリングロードおよびジョギングロードの使用はできませんが、訓練の都合により使用に支障が出る場合がありますので、ご理解ご協力をお願いします。

下諏訪町 赤砂崎公園



陸上自衛隊輸送ヘリ

午前10時から正午の間にヘリコプターが活動します!(天候によっては中止となる場合があります。)

離着陸の際は、安全のため交通規制を行う場合がありますので、誘導員の指示に従ってください。

問合せ●長野県危機管理防災課 ☎026-235-7184 / 岡谷市危機管理室(内線1592)

令和7年度 長野県消防相互応援隊
合同訓練を実施します

10月18日(土)、19日(日)の2日間、県内消防本部の消防部隊が集結し、大規模な災害を想定した、「令和7年度長野県消防相互応援隊合同訓練」を実施します。
日時…10月18日(土)午前9時～10月19日(日)12時30分
場所…岡谷湖畔公園・下諏訪町赤砂崎公園一帯

訓練種目…

- 後方支援活動訓練(宿営訓練) 会場:赤砂崎公園一帯
 - 救出救助訓練(令和7年度長野県総合防災訓練内) 会場:岡谷湖畔公園
- ※訓練に伴い、赤砂崎公園駐車場および防災ヘリポート周辺の一部については通行制限となります。

問合せ●諏訪広域消防本部 警防課警防係 ☎21-5121(直通)

information — 今月のお知らせ —

1. 任職および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R6.4.1 ~ R7.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	9	0	0	-	12	-	21
女性	6	4	4	-	17	-	31
計	15	4	4	0	29	0	52

(2) 退職の状況 (R6.4.1 ~ R7.3.31)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	10	0	0	0	12	0	22
女性	7	0	2	1	19	0	29
計	17	0	2	1	31	0	51

(3) 職員数の状況 (各年度4月1日現在)

(単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和7年度	293	20	80	21	434	10	858
令和6年度	292	20	80	22	439	11	864
差引	1	0	0	△1	△5	△1	△6

令和6年度
人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和6年度の概要を公表します。(給与などについては、令和7年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ●総務課(内線1554)

2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	400人

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R7.4.1 職員数	57人	65人	161人	62人	26人	25人	5人	11人	412人
R7.4.1 構成比	13.9%	15.8%	39.1%	15.0%	6.3%	6.1%	1.2%	2.7%	100.0%
R6.4.1 職員数	52人	59人	174人	62人	26人	23人	5人	10人	411人
R6.4.1 構成比	12.8%	14.4%	42.3%	15.1%	6.3%	5.6%	1.2%	2.4%	100.0%

令和6年度普通会計における人件費の決算額は41億2,120万7千円で、歳出決算額212億9,893万6千円の約19.3%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R7.4.1	315,763円	456,699円	41歳7月			
R6.4.1	307,122円	451,943円	41歳5月			

※3人以下のため非公表

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり給与 費年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R7年度	412人	1,560,719千円	250,836千円	636,149千円	2,447,704千円	5,941千円
R6年度	411人	1,514,153千円	229,451千円	597,515千円	2,341,119千円	5,696千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額

区分		経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
R7.4.1	大学卒	266,718円	288,014円	315,930円
	高校卒	237,000円	255,640円	284,933円
R6.4.1	大学卒	252,267円	273,679円	312,848円
	高校卒	220,125円	233,133円	266,067円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和6年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.225月分	1.025月分
12月期	1.275月分	1.075月分
計	2.50月分	2.10月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当(令和6年度普通会計)

支給総額	91,592千円
職員1人当たり支給月額	21,870円

特殊勤務手当

(令和6年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり 支給月額	120円
代表的な 手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料	市長 905,000円	(令和6年度支給割合) 6月期 1.700月分 12月期 1.750月分 計 3.45月分
	副市長 736,000円	
	教育長 641,000円	
報酬	議長 465,000円	計 3.45月分
	副議長 396,000円	
	議員 353,000円	

(4) 職員の初任給の状況(R7.4.1現在)

区分	初任給
大学卒	220,000円
高校卒	188,000円

退職手当

R7.4.1	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R7.4.1	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
R7.4.1	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	
R6.4.1	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
R6.4.1	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
R6.4.1	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	

information — 今月のお知らせ —

9. 研修の状況（医療職を除く）

区 分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	23人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	543人
4 派遣研修	専門派遣研修等	91人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況（主に一般事務職）

区 分	内 容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成（人間ドック436人、脳ドック10人）
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 326人 ・ストレスチェック 受診実人員 889人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会 3,048,000円 岡谷市病院事業院友会 1,080,230円

(2) 公務災害補償制度の状況（医療職を除く）

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金 長野県支部	3件	右手掌挫創、鼻部打撲、 胸骨骨折

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和7年度 定員管理の状況

「第8次岡谷市定員適正化計画（令和6年度～令和10年度）」に基づき、将来の人口規模や財政規模に見合った行政運営への転換を図るため、DXの推進や事務事業の見直しなどによる効果的な業務効率化を推進し、定員管理の適正化を図っています。

2. 予算定数

（令和7年4月1日現在の定数 単位:人）

部 門	令和6年度	令和7年度	増減	令和10年度 目標値
一般会計等	417	418	1	410
公営企業会計	25	25	0	25

※増減理由：組織改正、業務量の増などによる

問合せ●企画課（内線1524）

その他の手当

区 分	内 容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

年 度	ラスパイレス指数
令和6年度	96.8
令和5年度	96.2

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	8.6日	期間：R6.1.1～R6.12.31 年間を通して在職した正規職員 (医療職を除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概 要	性別・人数
令和6年度 育児休業取得職員数(医療職を除く)	男 0人 女 5人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 降任0人 降給0人 休職1人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告1人

7. 服務の状況（医療職を除く）

区 分	人数	内 容
職務に専念する義務の免除	50人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	3人	鳥獣被害対策等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概 要	区 分	人数
令和6年度 退職者の 再就職状況(課長級以上)	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	3人

お知らせ

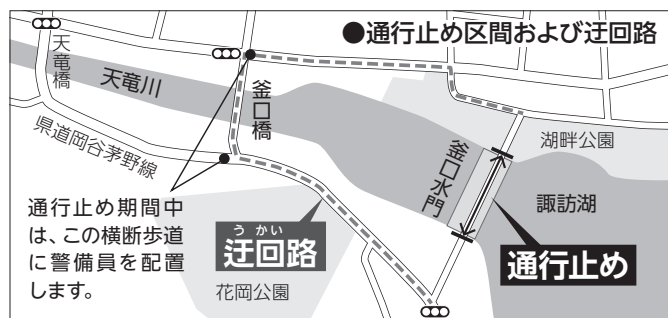
釜口水門管理橋の
通行を規制します

釜口水門設備工事のため、釜口水門管理橋が全面通行止めになります。通行止め期間中は、下図の点線のように釜口橋に迂回をお願いします。なお、日時は変更になる可能性があります。予告看板、岡谷市ホームページなどで確認をお願いします。

期間…10月30日(木)～11月21日(金)

令和8年2月10日(火)～3月12日(木)

※毎日午前8時30分～午後5時(土・日を除く)



問合せ●諏訪建設事務所 維持管理課 釜口水門管理係 ☎22-6866

お知らせ

定額減税補足給付金(不足額給付分)の手続きをお願いします

令和7年度支給対象の人および支給対象の可能性がある人にご案内を送付しました。案内に従って、申請期限までに所定の手続きをお願いします。手続きの詳細については、市ホームページをご覧ください。また、自身が対象と思われるにもかかわらず、案内が届いていない場合には、税務課にお問い合わせください。

申請期限…10月31(金)まで

詳しくは▶

給付手続きに関する問合せ…コールセンター☎0120-501-895

問合せ●税務課(内線1122・1125)

お知らせ

旧林家住宅で
茶会を開催します

旧林家住宅で岡谷吉祥会による茶会を開催します。明治時代に造られた日本家屋で、薫り高い日本の文化を味わいませんか。

日時…10月26日(日) 午前9時30分～午後2時30分

(受付:午後2時まで)

場所…旧林家住宅(御倉町2-20)

参加費…1,000円(表千家流・裏千家流の二席分)

申込み…10月11日(土)までに下記へお問い合わせください。

問合せ●岡谷美術考古館 ☎22-5856

健康

国保特定健診・後期高齢者健診を
受けましょう

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう

実施期間…11月30日(日)まで

①お手元に受診券(緑色か紫色の封筒)がない人は、医療保険課または健康推進課に受診券の申し込みが必要です。

②受診するには医療機関への事前予約が必要です。終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。

休日健診のご案内(無料) 今年度最後の休日健診です。

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。

日時…11月30日(日) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療保険に加入の人

申込み…10月14日(火)午前8時30分から電話受付開始。国保の人は医療保険課に、後期高齢者の人は健康推進課にお申し込みください。10月28日(火)締切。(定員になり次第締切)

問合せ●国保:医療保険課(内線1186)

後期高齢者:健康推進課(内線1183)

募集

内山霊園 合葬式墓地
『嶺風苑南棟』使用者募集

令和7年度の内山霊園合葬式墓地『嶺風苑南棟』の使用者を募集します。

申込み資格…

- ①現に焼骨を所持している人、または将来において自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②岡谷市に本籍または住所を有する人
- ③現に内山霊園聖地の使用許可を受けており、聖地を返還する人
※ただし、上記の人で現在の住所および本籍が市外の場合、霊園聖地内に納めた焼骨に限り申し込みはできません。

募集内容・使用料 ※毎年の管理料はかかりません。

区分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	40体	15万円
共同埋蔵場所	50体	5万円

申込み方法…受付期間内に申込書に必要事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…11月6日(木)～19日(水)(土・日を除く)

※応募多数の場合は市による責任抽選を行います。

問合せ●市民生活課(内線1171・1172)

募集

市営住宅 入居者募集

受付期間…10月1日(水)～8日(水)

午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く)

申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)

直通 ☎78-3710

抽選会・入居説明会…10月10日(金)

午後1時30分～3時(予定)

市役所4階 401B会議室

入居指定日…11月1日(土)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
堂前		郷田1	S54	3DKB	3階建	3階	1	19,200～28,600	3,500		
田中線		田中町2	H15	2DKY	4階建	3階	1	20,900～31,100	3,500	有	
中村A-1		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1階	1	20,000～29,800	3,500		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	3・4階	2	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	4階	1	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3		長地小萩2	S61	3LDKY 子育て支援用	4階建	3階	1	23,200～34,600	3,500		
中村C-1		長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
加茂B		加茂町2	S47	3KB	8階建	4・5階	2	13,000～19,400	4,000	有	可
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,100～24,000	3,500		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、
B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)

(注)募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で
新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲
ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

お知らせ

令和7年 国勢調査の
回答をお願いいたします

国勢調査2025

回答はかんたん便利なインターネット回答で!

調査員が9月中旬ごろから各ご家庭を訪問し、調査書類を配布しています。回答にあたっては、スマートフォンやパソコンを利用し、24時間いつでもお好きな時間に回答できる、インターネット回答をぜひご利用ください。

回答方法…インターネット回答

郵送提出

調査員への提出

回答期限…10月8日(水)まで

詳しくは▼



問合せ●企画課(内線1528)

募集

プロから学ぶ「おうちエクササイズ」
受講者を募集します

国保加入者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、専門スタッフによるマンツーマンの運動指導と栄養アドバイスを4か月間行う、「おうちエクササイズ」の受講者を募集します。

対象…国保加入者で、医師に適度な運動を勧められている人

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター

定員…6名(A・D 各コース3名)

費用…3,500円(7回分)

申込み…医療保険課にて受付。(定員になり次第締め切り)

		日 程	時 間	人数
A	火曜	10/21、11/4・18、12/2・16、 1/6・20	午後2時～ 午後3時～	各回 1名
D	木曜	11/27、12/11・25、1/8・22、 2/5・19	午後3時～ 午後4時～	

問合せ●医療保険課(内線1186)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

高齢者

インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種について

高齢者を対象とした、インフルエンザワクチン接種と新型コロナワクチン接種は、10月15日(水)から始まります。(対象者以外の方は、全額自己負担の任意接種となります。)

●対象者 【インフルエンザ・新型コロナワクチン共通】

接種日に岡谷市に住民登録のある人で、次の①または②に該当し、接種を希望する人。

- ① 接種日において65歳以上の人
- ② 接種日において60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人(法に定める人)で、身体障害者手帳1級相当に該当する人

※接種は強制ではありません。接種のメリット(重症化予防)とデメリット(副反応・後遺症等)をご理解のうえ、本人の意思に基づいて接種の判断をしてください。

●接種期間・回数

各ワクチンとも以下の期間に1回限りの接種となります。

【インフルエンザワクチン】

10月15日(水)～12月27日(土)

【新型コロナワクチン】

10月15日(水)～令和8年3月31日(火)

※休日を除く。補助を受けられるのは期間中1回限り。

●自己負担額

【インフルエンザワクチン】 1,200円

【新型コロナワクチン】 3,800円

※市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券は10月8日(水)から発行しますので、接種を行う前に必ず健康推進課まで申請にお越しください。予防接種後の無料券の発行はできませんので、ご注意ください。

※生活保護世帯に属する①・②の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

●接種方法 【インフルエンザ・新型コロナワクチン共通】

実施医療機関での個別接種(予約制)となります。事前に医療機関に予約をしてください。

●持ち物 【インフルエンザ・新型コロナワクチン共通】

健康保険証(マイナ保険証)、自己負担金または無料券(申請により発行したもの)

※予診票は、諏訪6市町村の実施医療機関にあります。諏訪6市町村以外での接種を希望する場合は、事前に予診票を取りに健康推進課までお越しください。

●その他

対象とならない人や、対象者であっても定期接種期間外に接種を希望する場合は、任意接種として自費で受けることができます。接種費用などについては医療機関へお問い合わせください。

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は、医師が特に必要と認めた場合は可能です。

●市内実施医療機関

市ホームページでご案内しています。下記QRコードからご確認ください。そのほか、接種についての詳細も、こちらからご覧ください。



◀インフルエンザ
ワクチン接種に
ついてはこちら



◀新型コロナ
ワクチン接種に
ついてはこちら

問合せ●健康推進課(内線1182)

健康

健康づくり講演会 第4弾 「心不全」

～心不全の病態と治療～

令和7年度 身近な疾患についての「健康づくり講演会」第4弾として、今回は「心不全」をテーマに開催します。

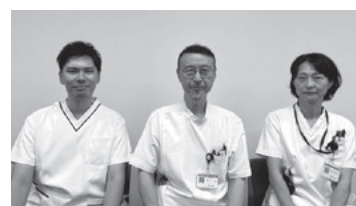
岡谷市は、急性心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの循環器疾患による死亡率が、男女ともに全国と比較して高い状況にあります。循環器疾患の危険因子には、「高血圧」、「脂質異常症」、「喫煙」、「糖尿病」、「塩分の過剰摂取」があり、これらの因子を適切に管理し予防することが重要です。岡谷市民病院副院長で、循環器内科部長でもある翠川医師をはじめ、栄養科、リハビリテーション科のスタッフがお話しします。「心不全」とはどういった病気なのか、治療法などわかりやすく学べる機会です。

日時…11月1日(土) 午後1時30分～3時(受付:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

講師…

岡谷市民病院
副院長・循環器内科部長
翠川 隆 医師 ほか



問合せ●岡谷市民病院庶務課 ☎23-8000

健康ひと回メモ

No.574

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が10秒間以上続けて止まる無呼吸を繰り返す病気です。眠っている間に起こるため、自分ではなかなか気がつくことができません。ベッドパートナーや他の観察者が、患者の睡眠中に習慣性いびきや、呼吸の中断があることを指摘することとで病気に気づきます。

睡眠時無呼吸があると熟眠できないため、日中の眠気や疲労感が出やすくなり、集中力や判断力、作業能力が低下します。

また、健康な人と比べて高血圧と脳卒中が起こる確率は約3倍、糖尿病が起こる確率は約2倍になると報告されています。

睡眠時無呼吸は、起こるしくみの違いで「閉塞性睡眠時無呼吸」と「中枢性睡眠時無呼吸」に分かれます。閉塞性睡眠時無呼吸では、気道が狭くなり、空気が通るときに口蓋や舌の根元などが振動します。これによっていびきが起きます。

睡眠時無呼吸があることがわかったら、医療機関を受診して簡易無呼吸検査を受けましょう。簡易無呼吸検査は、医療機関で貸し出される検

査機器を使って自宅で検査します。その結果により、必要な場合はさらに入院して、終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）を行います。これらの検査から重症度がわかります。

無呼吸・低呼吸の回数が1時間で5回以上のとき、閉塞性睡眠時無呼吸と診断します。5～15回未満なら軽症、15～30回未満なら中等症、30回以上なら重症です。

軽症の場合は、まず肥満を解消しましょう。また、寝る前の飲酒は控えましょう。軽症から中等症の場合は、マウスピースを併用します。

重症の場合は、主に「持続陽圧呼吸療法（CPAP）」が行われます。寝るときに鼻マスクを装着し、機械から一定の圧で空気を送り、気道が塞がるのを防ぎます。

睡眠時無呼吸は睡眠障害だけでなく、先ほども述べたように、高血圧・脳卒中・糖尿病などにも関係するため、十分な治療を必要とします。ご家族に、睡眠時に大きないびきをかき人や、無呼吸がある人がいる場合は、ぜひ医療機関を受診するよう勧めてください。

（岡谷市医師会）

お知らせ

カイシャを辞めてから困らないために退職時の手続きセミナー

会社を退職したら、どんな手続きをしたら良いか知っていますか？

今回は、ハローワーク、市役所、年金事務所、労働基準監督署から、それぞれ退職の際に注意しておきたいこと、どんな手続きが必要なのかといった説明を聞くことができます。この機会に、退職時に必要なことをまとめて知っておきませんか？ まだ退職を考えていない人も、ぜひご参加ください。

日時…10月15日(水) 午後3時～4時15分

場所…ハローワーク岡谷

対象…現在仕事に就いている人、就職活動中の人 など

料金…無料

申込み…ハローワーク岡谷の窓口、または電話にてお申し込みください。



詳しくは▶

問合せ●ハローワーク岡谷 ☎23-8609

お知らせ

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

参加無料

託児あり

“今どうなってるの？”“知らないで損かも？”の不安がスッキリします。「年収の壁」「扶養の範囲」の変更ポイントから、お金と働き方を整理したり、採用担当者の視点に立った履歴書の書き方、ミスマッチを防ぐための求人票を見るときのポイントをおさえ、自分に合った働き方を整理するセミナーです。

詳しくは▶



●無料の託児もあります(要事前申込み)。

●セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

●女性の再就職応援セミナー

働く前の不安をすっきり解消～早めの就活準備スタートで差をつけよう～

日時…10月16日(木) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第7研修室 定員…20名

要申込み

●ミニ就職説明会

日時…10月29日(水) 午前10時～正午(受付：午前9時40分～)

※入退場自由

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

申込み不要

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000