

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

日光が骨折予防に効く!? 高齢者の骨折について



Hospital
ほすびた
ルポ 38
Reportage

高齢者が健康な日常生活を送るためには、骨折の予防が大切になっています。今回は高齢者の骨折について整形外科の内山医師にお話をうかがいます。

— 高齢者の骨折について —

高齢者の骨折で件数が多いのは大腿骨頸部骨折という股関節の骨折です。この骨折により今まで歩けていた人が歩けなくなってしまう、場合によっては寝たきりになってしまうなど、その後の生活に大きな影響を受けてしまいます。また、高齢になるとどうしても体全体の機能が落ちて、骨が弱くなってしまうため、骨折を繰り返してしまうことがあり、こうした骨折の患者さんの増加が大きな社会問題となっています。

— 骨折を繰り返してしまうのですね。 —

いわゆる骨折の連鎖というものです。大腿骨頸部骨折の患者さんが右側を骨折し、退院したとしても、1年以内に左側を骨折するリスクは通常の7倍位あると言われています。こうした骨折の連鎖を止めるために、岡谷市民病院では入院した患者さんの骨粗しょう症の治療に取り組んでいます。

— 骨折を予防するためには。 —

基本としては、バランスの良い食事と運動、それと日光を浴びることです。運動を続けてやることで骨密度が維持

できますし、激しい運動ではなく軽いウォーキングをするだけでも良いです。日光を浴びると体内でビタミンDが生成されるのですが、このビタミンDがカルシウムの吸収を促進し、骨の成長や再構築を助けると言われています。

— ビタミンDが大切なのですね。 —

大腿骨頸部骨折で入院した患者さんのビタミンDを検査していますが、数値は非常に低いです。正常値は30 ng/ml*以上ですが、平均12 ng/mlでしたので、ほぼ全員がビタミンDの欠乏状態ということになります。

— ビタミンDの充足方法は。 —

ビタミンDの多い、例えば鮭やキクラゲなどの食事を摂ることで、ある程度は充足することができそうですが、一番は日光を浴びることです。日光の中にある紫外線が体内にビタミンDを作ります。浴びすぎると日焼けなど皮膚の



問題が出てきますので、気になる方はあまり目立たない手のひらを日光に当てる方法が良いと思います。週に3、4回、5分程度当てるといいと言われています。

— 市民のみなさんにメッセージを。 —

75歳くらいから骨折年齢と言って骨折しやすい年齢になります。骨折年齢を迎える前に軽い運動や適度に日光を浴びるなどの取り組みを始めましょう。骨密度は年齢とともに下がってしまうので、健康診断やイベントなどの機会に骨密度を測定して自分の状態を把握しておくことも必要だと思います。

また、骨折年齢を超えても骨粗しょう症の治療が遅すぎることはありませんので、何歳から治療を始めてもいいと思います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

岡谷市民病院 副院長 整形外科 内山 茂晴 医師

群馬大学医学部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研鑽を積み、准教授に就任。平成29年1月に岡谷市民病院に着任。副院長兼整形外科部長。最近は諏訪湖の周りなどをウォーキングしてリフレッシュしている。

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

新型コロナワクチン接種に向けた体制の整備を進めています

■接種開始時期

開始時期が決まり次第、市のホームページなどで随時お知らせします。ワクチンの供給量に限りがあるため、優先順位の高い人から接種を開始していく見込みです。

現時点で国が示している優先順位は以下のとおりです。(国の指示などで変更の可能性があります)

1. 医療従事者など
2. 高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた人)
3. 高齢者以外で基礎疾患のある人や、高齢者施設などで働いている人
4. それ以外の人

ワクチン接種に関する
国からの
最新情報などは
こちらから



厚生労働省ホームページ



首相官邸ホームページ

新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を抑え、感染対策の決め手となるワクチンの接種準備が全国的に進められています。岡谷市でも、安全で有効なワクチンを市民のみなさんが安心な環境で接種できるよう、国・長野県・岡谷市医師会などと連携して万全の体制で進めています。

■接種方法・接種場所

- 詳細が決まりましたら、広報や市ホームページなどで広くお知らせします。
- 接種開始時期に合わせ、対象となる人には個別通知をする予定です。ワクチンの供給量などにより、他の自治体と発送時期が異なる場合があります。

■接種費用は無料です

新型コロナワクチンに関する厚生労働省電話相談窓口(コールセンター)が設置されました

ワクチン接種に関するさまざまな相談や問い合わせに、無料で応じます。

【厚生労働省 新型コロナワクチン コールセンター】

電話番号：0120-761770(フリーダイヤル)

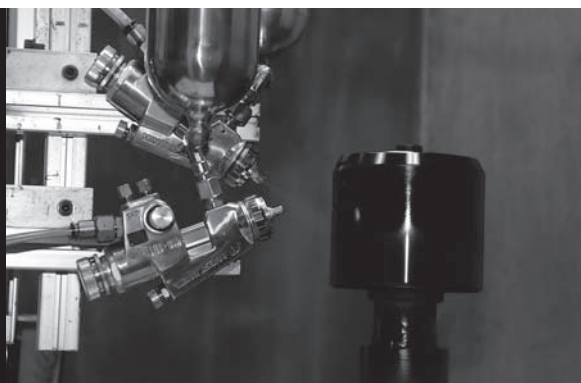
受付時間：午前9時～午後9時(土・日・祝日も実施)

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室(内線1441)

コロナに負けるな 岡谷のものづくり企業 奮闘中!

新製品

高い抗菌性能を持った
抗菌コートの開発



高い抗菌性能を持った塗料で部品を塗装します

昨年は新型コロナウイルスの影響で受注先の多くが新製品の発売を見送るなどしたため、弊社の受注も減少し、大きな影響を受けました。展示会なども中止となり顧客のニーズを吸い上げる機会も減っていたのですが、感染症への関心が高まっていることに目を付け、今回の奨励金を活用し、弊社がこれまで行っていた抗菌効果のある塗装の性能向上に取り組みました。新製品の開発は従業員のモチベーション維持にも効果的でありがたく感じています。



代表取締役
宮坂 賢 さん

今年度、岡谷市では新型コロナウイルス感染症対策のため、新たな研究開発などを行う市内企業を、奨励金を通じて応援してきました。このコーナーでは奨励金の活用事例を紹介します。

ふだんはこういうものを作っています



カメラやスマホなどの部品への特殊塗装(撥水、耐熱、抗菌など)を手掛けている。



有限会社プロシード ホームページ▶

有限会社プロシード



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ
農地の貸し借り相談会

農地を貸したい人と、農地を借りて耕作したい人とをマッチングする相談会を開催します。

お気軽にお申し込みください。

日時…3月13日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に電話にてお申し込みください。
(当日参加も可能です。)



問合せ●農業委員会事務局(内線1488)

募集

市民農園を借りて
野菜づくりをしてみませんか？

市が管理している市民農園を、気軽に借りることができます。
1区画は家庭菜園に適した広さです。

募集農園…5か所(京セラ西:1区画、若宮簡易郵便局:1区画、
東堀2:1区画、長地権現町:3区画、横川半の木:1区画)

使用期間…4月1日から1～3年

使用料…1区画 1,000円(1世帯1区画)

募集期間…3月8日(月)～19日(金)

(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…農林水産課にある「市民農園使用申込書」に必要な
事項を記入し、お申し込みください。(電話でも受け付けます)

※農園の場所、区画、
使用期間など、詳
しくはお問い合わせ
ください。



問合せ●農林水産課(内線1486・1487)



岡谷の誇る“ものづくり”の祭典、これまでの「ものづくりフェア」を
過去の写真や映像とともに振り返ってみませんか？

テクノプラザおかや

ものづくりフェア アーカイブ展

日時: 2月26日(金) ▶ 3月31日(水) 午前10時～午後5時

入場無料

輝く市内企業
紹介

ものづくりフェアの
あゆみ

体験イベント用
製品展示

中学生以下限定

岡谷蚕糸博物館企画展「諏訪のものづくり」タイアップ企画
ワクワク! ものづくり CHECK&スタンプラリー
ララオカやと岡谷蚕糸博物館をまわってスタンプを集めよう。
2つ揃えて記念品をゲットだ!

※スタンプラリーカードはララオカやと岡谷蚕糸博物館にあります。
※岡谷蚕糸博物館は入館料が必要です。諏訪6市町村の小中学生は無料。

会場: ララオカや
1階 特設会場



問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内)
☎21-7000

募集

岡谷市民憲章制定50周年記念「TAIRIKプロデュース 古澤巖の品川カルテット」コンサートチケットをプレゼントします

古澤巖、TSUKEMENのTAIRIKなど、豪華メンバーによる弦楽四重奏ユニット「品川カルテット」。岡谷市民憲章制定50周年を記念し、このコンサートのチケットを岡谷市民限定15組30名にプレゼントします。奮ってご応募ください。

コンサートの詳細は、28ページのカノラホール情報をご覧ください。



古澤 巖



福田悠一郎



TAIRIK



高木慶太

日時…6月4日(金)

①午後3時～・②午後7時～(2回公演)

会場…カノラホール(大ホール)

キャンペーン内容…15組30名に

コンサートチケットをプレゼントします(岡谷市民限定)。

※席の指定はできません。

※応募多数の場合は抽選とし、当選結果はチケットの発送をもって代えさせていただきます。(5月中旬ごろ)

応募方法…「はがき」、「FAX」、「Eメール」のいずれかの方法で、
①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤希望する公演時間(午後3時か7時)を記入して、以下の宛先にご応募ください。
はがき：〒394-8510

岡谷市民憲章推進協議会事務局(企画課内)

FAX：24-0689

Eメール：kikaku@city.okaya.lg.jp

応募締切…4月30日(金) ※当日消印有効

問合せ●企画課(内線1541)

お知らせ

障害年金受給のひとり親家庭のみなさんへ
児童扶養手当制度が変わります

障害年金を受給しているひとり親家庭の児童扶養手当制度が下記のように変わります。

現 行		改正後	
子加算分	障害年金	子加算分	障害年金
児童扶養手当	← 少ない	児童扶養手当	← 受給可 →
受給できません			

児童扶養手当が障害年金と子加算部分の合計より少ないと、児童扶養手当を受給できません。

児童扶養手当と障害年金の子加算部分との差額を受給できます。

※令和3年3月分(5月支給分)より適用

※ほかの収入があり所得制限額を超える場合は、支給対象外となります。

すでに児童扶養手当の認定を受けている人は申請不要ですが、今後認定を受ける人は申請手続きが必要となります。6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当にさかのぼって受給が可能です。

※「該当するかわからない」「手続きの方法を詳しく知りたい」など詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1263)

お知らせ

中学3年生で岡谷市福祉医療費
受給者証をお持ちのみなさんへ

中学3年生(満15歳)の人が、現在使用している受給者証の有効期限は3月31日です。ひとり親家庭等医療費助成を受けている人には、3月中に新しい受給者証を送ります。

また、以下に該当する場合は、受給資格取得の手続きをすることで、引き続き、福祉医療費受給者証を使用することができます。

- 1 特別児童扶養手当1・2級の人
- 2 身体障害者手帳1・2・3級および4級以下で、常時介護を要する人
- 3 療育手帳A1・A2・B1の人
- 4 精神障害者保健福祉手帳1・2級の人(通院のみ支給)

※受給資格取得の手続きについて、詳しくはお問い合わせください。

※有効期限の過ぎた受給者証の返却にご協力ください。

問合せ●医療保険課(内線1174)

環境

市民のみなさんをお願い

古紙類・プラスチック類を分別しましょう！(家庭ごみ収集カレンダーリニューアル)

燃やすごみのなかには、古紙類・プラスチック類がまだまだ多く見受けられます。

燃やすごみには、資源物となる

古紙類・プラスチック類を入れないようにしましょう！

古紙類

- 雑誌 ●新聞紙 ●段ボール
- お菓子やティッシュの空き箱
- ハガキ ●封筒 ●メモ用紙
- 包装紙 など

「古紙」と書いた紙袋か段ボールに入れて出す。(レシートなど感熱紙以外)



イラスト出典：経済産業省ウェブサイト

プラスチック類

- その他プラスチック…中身を使い切り、水ですすぐか汚れをふき取りきれいにしておきましょう。汚れがひどいものは燃やすごみへ。



このマークが目印です

緩衝材類

袋類



ボトル類



チューブ類



カップ類

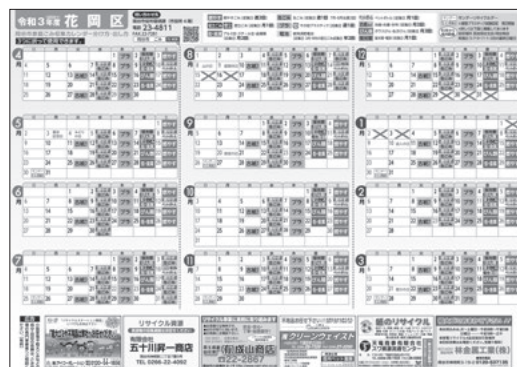


令和3年度

「家庭ごみ収集カレンダー」を
リニューアルしました

- ✧ カレンダーが見やすくなりました！
- ✧ タテ三つ折りにして、省スペースで使用できます。

収集日が
ひと目で
わかる！



問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

令和3年
岡谷市成人式

令和3年岡谷市成人式の日程などをお知らせします。

開催日…5月2日(日)

対象者…平成12年4月2日から平成13年4月1日までの出生者
で、市内に在住する人および市内に親などが在住する人

会場…カノラホール 大ホール

※詳細は、対象のみなさんに通知します。

※全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、やむを得ず中止となる可能性があります。4月ごろ、開催について判断します。あらかじめご了承ください。



問合せ●生涯学習課 ☎24-8404

お知らせ

春の火災予防運動に合わせ
ひなまつり
火無祭を実施

春の火災予防運動(3月1日～3月7日)に伴い、～火災の無いまちづくり～「火無祭(ひなまつり)」と題し、社会福祉法人平成会(介護老人福祉施設さわらび)協力のもと、繭玉を使って作成した雛人形を、岡谷消防署正面入口に展示しています。この機会に展示を見ていただき、火災予防の気持ちを新たに、火気取り扱いには十分注意していただくようお願いします。

展示期間

3月7日(日)まで



問合せ●岡谷消防署 ☎22-0119

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和3年度の軽自動車税(種別割)

軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和3年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかをお願いします。詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車 種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車等 (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

【減免制度があります】

身体や精神に一定の障がいのある人、またはその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。申請期間は納税通知書発送後から納期限の1週間前までです。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

申請期限…5月24日(月)

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、ご当地ナンバーをつけませんか?

武井武雄生誕120周年事業の一環として作成した、ご当地ナンバーを交付しています。童画の王様・武井武雄の代表作の1つ「ラムラム王」を配したデザインで「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。

交付無料



問合せ●税務課(内線1127)

お知らせ

20歳を迎える学生のみなさん、

所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生のみなさんは一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる人…学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年の所得が、次の計算式で計算した金額以下である人。

【所得の目安】 118万円 + {扶養親族等の数×38万円}

承認期間…4月から翌年3月まで(年度ごとに申請が必要です。)

申請方法…市役所市民生活課、または、岡谷年金事務所に申請してください。申請書は、市民生活課や岡谷年金事務所でも入手するか、日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。

申請に必要なものなど、詳しくはお問い合わせください。

令和2年度に「学生納付特例制度」を利用している人は…

【令和3年度も制度を利用する場合】

令和2年度に保険料納付を猶予されていて、令和3年度も引き続き在学予定の人へ、3月末に基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」を送付します。同一の学校に在学している人は、このハガキに必要な事項を記入して返送することにより、令和3年度の申請ができます(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要)。

【令和3年度から国民年金保険料を支払いたい場合】

令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を作成して送付します。年金事務所までお問い合わせください。



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

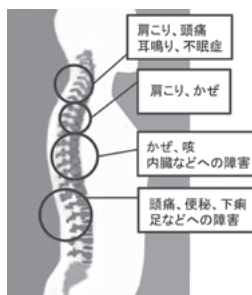
新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

公民館 生活講座

その不調、骨盤や背骨のゆがみかもしれません 姿勢リフォーム体操

自分の体のゆがみ、気になりませんか?

背骨が曲がっていると、体にさまざまな影響が現れます。「姿勢リフォーム体操」で、すっきりしましょう!



日時…3月17日・24日・31日(全3回)

毎回水曜日 午前10時～11時

場所…川岸公民館 講堂

対象…市内在住または在勤の人

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カイロプラクティック メリー 院長 日達 翔さん

持ち物…運動のできる服装(マスク着用)、飲み物、室内ばき

受講料…600円(3回分) ※初回に集金します。

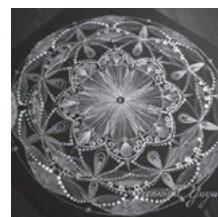
申込み…3月8日(月) 午前8時30分から川岸公民館窓口または電話にて受付。



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

カルチャーセンター・「曼荼羅アートの会」共催講座 点描 曼荼羅アート

黒い紙に好きな色の“ゲルインクボールペン”で点を打ち、曼荼羅を描きます。円・渦・方形などの複数のシンボルを一定の秩序で組み合わせ、豊かな色彩とともに表現されたものを曼荼羅と呼びます。絵が苦手でもだいじょうぶ。ぜひ挑戦してみてください。



期日…4月7日・21日、5月19日

(全3回) 毎回水曜日

時間…午後1時～3時

場所…カルチャーセンター

第7研修室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…greenwind yuyaさん(「点描曼荼羅」講師)、学習グループ「曼荼羅アートの会」のみなさん

持ち物…必要な人は老眼鏡

費用…1,100円(受講料+画材など)

※講座初日に集金します。

申込み…3月4日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。3月31日(水)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

お知らせ

知らないと損する!? 「知ってみよう! 男女のトリセツ」 ベストセラー「妻のトリセツ」の黒川伊保子さんの限定講演映像を公開します

「世界一受けたい授業」、「さんまのホンマでっか!? TV」に出演した、脳とことばの専門家・黒川伊保子さんが、諏訪地域用に特別に収録した、限定のDVD講演の映像を公開します。

男性脳と女性脳は感性と感受性が違う? 違いを知り、お互いを活かし合える関係性を学びます。



日時…3月19日(金) 午前10時～正午
(受付: 午前9時30分～)

場所…岡谷商工会館 3F 大会議室

定員(先着順) …会場参加: 20名・WEB参加: 20名

講師…黒川伊保子さん(株式会社感性リサーチ 代表取締役)

申込み…右のQRコードまたは電話にてお申し込みください。

※託児あり(未就学児・先着5名) 登録時にお申し込みください。



参加無料

要申込み

問合せ●公益社団法人 諏訪圏青年会議所 笑顔伝心委員会 ☎080-5109-4759