おかやの魅力を発信！

地域おこし協力隊がやってきた！

vol.7

遊休農地を有効活用！

「地域おこし協力隊」として、10月から新たに西尾飛鳥斗さんと木村龍哉さんをお迎えしました。
今回は、お二人の紹介と意気込みをうかがいます。

西尾 飛鳥斗さん

地域おこし協力隊に志望した理由は？

大阪府と長野県で生活した経験を生かして、長野県の魅力や暮らしやすさを多くの人に伝えたいと思いました。長野県には、人とのつながりや自然を身近に感じられる環境があり、日常生活の豊かさを実感しました。岡谷市は、自然環境と生活に必要な利便性のバランスが良く、移住先として魅力的な場所だと感じています。今までの経験と若者ならではの視点を生かし、岡谷市の魅力や暮らしやすさを発信して、岡谷市を知るきっかけを増やし、興味を持ってもらい、移住先として選んでもらえるような情報発信に貢献したいと思い、志望しました。

なぜ岡谷市を選んだのですか？

自然が身近にある環境で生活をしたいと思ったからです。

岡谷に来てみての感想は？

自然が身近にあり、落ち着いた環境で暮らすことができ、生活に必要な施設もそろっていて、暮らしやすいと感じました。

意気込みをどうぞ！

岡谷市の魅力を自分自身で感じながら、多くの人に発信していき、住んでみたい、訪れてみたいと思ってもらえるよう、地域のみなさんとのつながりを大切にしながらがんばります。



移住定住の促進・シティプロモーション担当
西尾（にしお） 飛鳥斗（あすと）さん（22歳）
移住元：大阪府吹田市
趣味：体を動かすこと

問合せ●地域創生推進課（内線1367）

木村 龍哉さん

地域おこし協力隊に志望した理由は？

祖父や叔父が営む米農家の手伝いをはじめ、千葉県の農園やオーストラリアのバジルファームなどで農業を経験してきました。そのなかで、農地は一度手入れをしなくなると再生までに長い時間がかかること、また高齢化などで今後さらに遊休農地が増えていくことを知り、遊休農地の再生や農業の担い手不足に関心を持つようになりました。帰国したタイミングで、遊休農地を活用して地域の活力につなげていく岡谷市の募集を見つけ、ぜひ関わってみたいと思いました。これから農業や地域のことをしっかり学び、担い手の一人になれるようにがんばっていきたいです。

なぜ岡谷市を選んだのですか？

以前八ヶ岳エリアで暮らした際に、自然や涼しい気候に惹（ひ）かれ、諏訪地域への移住を考えるようになりました。岡谷市は自然が豊かで、生活面もコンパクトにまとまっている点が決め手です。

岡谷に来てみての感想は？

買い物などに便利で、車で少し走れば山や湖にも行ける、想像以上に暮らしやすいまちです。

意気込みをどうぞ！

地域のみなさんとのつながりを大切にしながら、一歩ずつがんばります。よろしくお願いします！



遊休農地解消・農ある暮らし担当
木村（きむら） 龍哉（たつや）さん（32歳）
移住元：神奈川県茅ヶ崎市
趣味：スポーツ観戦、温泉サウナ巡り、ボードゲーム

問合せ●農林水産課（内線1486）

お知らせ

「幸せを創る明日の風景」 最上位クラスの国際園芸博、横浜グリーンエクスポ開催！

令和9年3月から横浜で、最上位クラス（A1）の国際園芸博覧会「横浜グリーンエクスポ（GREEN×EXPO 2027）」が開催されます。美しい花々や豊かな緑に触れられるほか、最先端の環境・農業技術、世界各国の食文化などを体験できます。詳細は公式サイトまで。

開催期間…令和9年3月19日（金）～ 9月26日（日）
開催場所…旧上瀬谷通信施設（神奈川県横浜市）
博覧会区域…約100ha（うち、会場区域80ha）
出展国数…70以上の国・国際機関（予定）
主催…GREEN×EXPO協会
【公式サイト】 https://expo2027yokohama.or.jp/



会場イメージ図

問合せ●まちづくり整備課（内線1319）

お知らせ

バレーボールSVリーグ参戦『信州松本トライデンツ』を応援しよう！ 信州松本トライデンツ 2026年ラストゲーム 観戦無料ご招待!!

12月26日（土）、27日（日）に開催されるホームゲームに、相互連携協定を結ぶ岡谷市のみなさんを観戦無料ご招待します！今年最終戦を勝利で飾るべく、会場で熱い声援をお願いします!!

日時…12月26日（土）試合開始 午後2時5分～
　　12月27日（日）試合開始 午後1時5分～
場所…エア・ウォーターアリーナ松本（松本市美須々5- 1）
対戦チーム…ヴォレアス北海道
対象…岡谷市在住、在勤の方
定員…両日先着200名様（定員に達し次第終了）
対象座席…クラブ指定の席

TRIDENTS SHINSHU MATSUMOTO

チケット取得方法…QRコードから「信州松本トライデンツ公式LINE」の友だち登録をお願いします。登録後に配信されるメッセージを確認のうえ、チケットを取得してください。

▲LINE登録はこちら



問合せ●信州松本トライデンツ事務局 ☎0265-98-6812

募 集

長野県民交通災害共済の会員を募集します インターネット加入ができるようになりました!!

長野県民交通災害共済は、県内15市が共同で行っている事業です。会員になった人が交通事故にあった場合、実入院・実通院2日目からお見舞金が支給されます。

12月1日より新年度の一般会員募集が始まり、今年度からインターネット加入ができるようになりました。市内在住の人なら、だれでも会員になれます。申込書などを全戸配布しますので、詳しくはそちらをご確認ください。

なお、岡谷市に住民票がある0歳から新中学3年生までの子ども（平成24年4月2日以降生まれの人）は、岡谷市で年会費を負担しますので、申し込みは不要です。

会員期間…令和9年4月1日～令和10年3月31日
年会費…1人400円　　**共済見舞金**…2万円～100万円
申込み…次のいずれかの方法でお申し込みください。

- 区を通じて：申込書に会費を添えて、各区を通じて申し込み。
- 個人で：申込書に会費を添えて、市役所・各支所の窓口で申し込み。
- インターネット申込み：右記QRコードまたはURLから専用サイトにアクセスして申し込み。
  https://www.ngnkoutsu-kyosai.jp/kk20000user/top

問合せ●市民生活課（内線1166・1172）

information ―今月のお知らせ―

温泉スタンド感謝デーを開催します～岡谷温泉で心も体もホットに！～

岡谷温泉は「弱アルカリ性単純温泉」。汚れや古い角質を落とす美肌の効果があり、諏訪湖ハイツ、ロマネットの浴場ほか、温泉スタンドで購入して自宅で楽しむこともできます。
ぜひ、お得なこの機会に温泉スタンドをご利用ください。

温泉スタンド感謝デー
12月3日(木)～5日(土)

温泉メタル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント！（1世帯20枚まで）



※温泉スタンドの給湯には専用の温泉メタルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メタルの払戻しは行いません。必要な枚数を購入してください。
※利用には、販売容量が入る持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

●温泉スタンド営業時間
11月～4月…午前10時～午後9時／5月～10月…午前8時～午後9時
※5月～10月の毎週金曜日は、メンテナンスのため午前10時～午後9時の営業

●温泉メタル販売料金…200リットル用：100円、300リットル用：150円

●温泉メタル販売場所（土日休みの場所あり）　※右図参照
●市役所水道課　●湊・川岸・長地支所　●市民総合体育館
●JA信州諏訪田中線センター　●早川酒店　●諏訪湖ハイツ



スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため100%源泉で入れます。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつるの効果をお楽しみください。

問合せ●水道課（内線1411）

冬場の水道管の凍結に気をつけましょう



気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに！』

●建物内でも凍結します
留守が続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜きの処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…
すぐに不凍栓を閉めて「水道修理当番店」、または岡谷市上下水道指定工事店へ連絡してください。（16・17ページのカレンダー参照）

メーター周辺の除雪をお願いします！
メーター検針はメーターボックスを開けて行います。ボックスが開閉できるように、ボックス周辺の雪かきをお願いします。

◆漏水してしまったら、お早めに指定工事店に修理の依頼を！
修理費用は依頼者の負担となりますが、修理後、申請により上下水道料金を減免できる場合があります。ただし、自身で修理した場合や、岡谷市上下水道指定工事店以外で修理した場合、また減免金額が小額の場合は、減免の対象になりませんのでご注意ください。

◆貯水槽の管理を適切に！
ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽（受水槽・高架水槽など）に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任となります。管理が不十分だと建物内の水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。
1. 貯水槽の清掃　2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

◆水道管の管理点検を！
給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。
●メーターボックスの上に物を置かないでください。
●不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
●鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和63年ごろまでは宅内の配管の一部に使用されていました。鉛製給水管を使用していても健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番の使用や旅行などで長時間使わなかった場合は、バケツ一杯程度を飲み水以外にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課（内線1416・1417・1426）

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

諏訪広域消防本部からのお知らせ
林野火災注意報・警報の運用を開始します

令和9年1月1日から5月31日まで、林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まります。



林野火災注意報・警報とは

林野火災の予防上**注意を要する気象状況**になった際には、**「林野火災注意報」**を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、努力義務を課すこととなります。

林野火災の予防上**危険な気象状況**になった際には、**「林野火災警報」**を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、義務を課すこととなります。



発令基準は

●林野火災注意報の発令基準

期間中に、以下の⑴または⑵のいずれかの条件に該当し必要と認めたとき。

⑴ 前3日間の合計降水量が1㎜以下、かつ、前30日間の合計降水量が30㎜以下

⑵ 前3日間の合計降水量が1㎜以下、かつ、乾燥注意報が発表

※ただし、当日に降水が見込まれる場合や積雪がある場合は、この限りでない。

●林野火災警報の発令基準

期間中に、**林野火災注意報の発令基準に加え、強風注意報**が発表され必要と認めたとき。

発令された場合の規制は

火災予防条例第29条の規定により、以下のとおり**「火の使用の制限」**がかかります。

⑴ 山林等において火入れをしないこと。

⑵ 花火を消費しないこと。

⑶ 屋外において火遊び、またはたき火をしないこと。

⑷ 屋外においては、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙しないこと。

⑸ 山林等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて広域連合長が指定した区域内において喫煙しないこと。

⑹ 残り火（たばこの吸がらを含む）、灰または火粉を始末すること。

「火の使用の制限」に従わなかった場合は

林野火災注意報は、警報発令の前段階に位置付けられ、罰則の伴わない努力義務を課すものとなっています。

一方で、林野火災警報は、**「火の使用の制限」に違反した者に対して、30万円以下の罰金、または拘留**に処することが消防法で定められています。

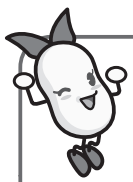
※注意報・警報の発令・解除は、防災行政無線、消防車両での巡回やホームページへの掲載などにより広報します。

たき火を行う場合は届け出が必要です

火災予防条例の一部改正により、火災とまぎらわしい煙または火炎を発するおそれのある行為に、たき火が含まれることが明記されました。たき火を行う場合は、通年所定の様式による届出が必要になります。

※この届出は、火災と誤認して消防車が出動するなどの混乱を避けるためのものであり、野焼きや焼却を許可するものではありませんので、ご理解ください。

問合せ●諏訪広域消防本部 予防課 ☎21-5119（直通）



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH　ユーチューブライブ

12月の番組表

問合せ●秘書広報課（内線1365）

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。
詳しくは、LCV（☎0120-123-833）、または秘書広報課まで。

《放送内訳》 朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送番組

- ●市長と語ろう“おかやのこれから”デザイントーク
- ●しるくっきんぐ
- ●岡谷市イベント情報
- ほか

【市民投稿番組募集中!】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

information ―今月のお知らせ―

環境 年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付の日程をご確認ください

12月29日から1月3日までは、ごみ・資源物の収集はありません。収集定位置には出さないようにお願いします。収集は1月4日から再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

また、年末年始は家族などが集まり、ごみも多く出ることが予想されます。この機会に分別の徹底について改めてご協力をお願いします。

○…営業　休…休み

			29日㈫	30日㈬	31日㈭	1日㈮	2日㈯	3日㈰
収集	ごみ・資源物		休	休	休	休	休	休
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周クリーンセンター 内山4769-14　☎78-1590（諏訪湖ハイトラスト） 受付時間：平日午前8時30分～午後4時　土曜日は正午まで	○	○	休	休	休	休
持ち込み	埋立ごみ・草 電池	㈱アイ・コーポレーション 神明町4-10-1　☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時　火・水曜定休	休	休	休	休	休	休

分別についての問合せ●環境課（内線1447・1448）／持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

お知らせ 諏訪地域年末企業研究会を開催します

地元就職に向けて、学生のみなさんを対象とした企業研究会を開催します。保護者のみなさんは、子どもさんや、お知り合いにご案内ください！ 不安や悩みに寄り添う「キャリアアドバイザー」や「ハローワーク職員」が、一人ひとりに会場でサポートします。

日時…12月28日（月） 午後0時30分～4時（受付：午後0時15分～）
場所…イルフプラザ3階 カルチャーセンター
対象…大学（院）、短大、専門学校、高校在籍の学生、既卒約3年以内の人

●**「諏訪地域ではたらくを考える」セミナー**（午後0時30分～1時50分）
～自然×産業の交差点で、仕事も暮らしもアップデート～
※セミナーは定員があります。QRコードからお申し込みください。事前申し込みで参加特典あり。12月27日（日）締切。（空き状況により当日参加も可）

●**企業研究会「企業ブース訪問」**
（午後1時～4時）
諏訪地域の多様な職種約74社の若手社員・採用担当者が参加します。

★ギフト券プレゼントなど来場者特典あり！
★企業ブース訪問からでも参加可
★私服でご来場ください



◀詳しくはこちらから

参加無料
当日参加可

問合せ●工業振興課（テクノプラザおかや内）☎21-7000

お知らせ 令和9年度「平和の礎（いしじ）」記念碑追加刻銘等について

沖縄県糸満市摩文仁の平和祈念公園に、恒久平和を願い、沖縄戦などで亡くなったすべての人の氏名を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。追加刻銘などを希望する人は、下記までご連絡ください。

対象…沖縄戦で亡くなったすべての人
提出に必要なもの…戦没者の氏名・死亡年月日が確認できる書類（必須）、刻銘等希望者の本人確認ができる書類、刻銘等希望者と戦没者の関係性がわかる資料が必要です。

必要書類や手続き等は、事前にお問い合わせください。

▼長野県ホームページ　▼沖縄県ホームページ

申込み締切…12月15日（火）

問合せ●社会福祉課（内線1263）

今月の子育てポイント（幼児期）
「子どもとの『ふれあい』の時間を大切に」

ふれあい遊びをいっぱいしましょう。毎日の生活の中で、短い時間でもだっこしてあげましょう。一緒にお風呂に入ったり、一緒に寝たりすることにより、情緒も安定します。肌のふれあいが安心につながり、愛されていることを実感し、自己肯定感が育ちます。

～成長樹（期）子育て実践ポイントより～

information ―今月のお知らせ―

お知らせ

シニア電子図書館講座を開催します！

スマートフォンやタブレットを利用して、諏訪広域図書館情報システム「すわズラ～」、電子図書館「デジとしょ信州」を体験します。興味はあるけど不安という人や、使ってみたけどよくわからないという人など、職員が丁寧に説明します。

また、講座終了後、館内と地下書庫の見学も行います。

ぜひお気軽にご参加ください。

日時…12月9日(水) 午後1時30分～3時30分
場所…市立岡谷図書館2階 会議室
定員…10名(定員になり次第締切)
持ち物…ご自身のスマートフォン、タブレット など
申込み…図書館窓口または電話にて受付。



参加無料

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

環境

環境セミナーを開催します

演題「長野県の森林回復の現場から」

岡谷市は、本年7月に、環境市民会議おかや、セブン-イレブン記念財団、諏訪湖漁業協同組合と「諏訪湖セブンの森」の協定を締結し、諏訪湖のヒシ除去とヒシたい肥を用いた森林の再生事業を行っています。森林を再生することの意義や、森を育てるためには何が必要なのかをお聞きします。

日時…12月21日(月) 午後7時～(午後6時30分開場)
場所…イルフプラザ 第1・第2多目的ホール
講師…信州大学 学術研究院(農学) 助教
城田 徹央さん



聴講無料　申込み不要

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者が社会のあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。事故や病気により、障がいは誰でも生じ得るものです。また、社会にはさまざまな人がおり、外見ではわからない不自由さを抱え暮らしています。

誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気付き、身近にできることを考えてみませんか。

パーキング・パーミット制度

公共施設や店舗などに設置されている、障がい者等用駐車場を適正にご利用いただくため、障がいのある人や高齢者、妊産婦などで、歩行が困難な人に、県内共通の「利用証」を交付する県の制度です。

●利用証の種類

利用証は、ルームミラーなどにかけて、外から見えるようにしてください。

車いす使用者



車いす使用者以外



●対象者・申請方法

身体・知的・精神障がい者、難病患者、高齢者、妊産婦、けがなどで歩行が困難な人など、**一定の基準を満たしている人が対象**です。市の窓口で手続きできますので、詳しくはお問い合わせください。

ヘルプマーク

平成24年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして平成30年7月から長野県でも導入されました。

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人、また妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが、外見からはわからない人がいます。そうした人たちが、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう、ヘルプマークを作成し普及に取り組んでいます。



ストラップ式なので、カバンなどにつけて使用できます

【障害者週間イベント】

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を、市役所1階ロビーで行います。ぜひ、お越しください!!

日時…12月7日(月)～11日(金)
午前10時30分～午後1時30分



問合せ●社会福祉課(内線1221・1255)

information ―今月のお知らせ―

お知らせ 雪かきにご協力ください!

市では、降雪時に全ての市道の除雪をすることはできないため、シルキーバスの運行経路など、幹線道路を中心に除雪を行っています。除雪路線となっていない地域の道路の除雪に、市民のみなさんの参加・協力が必要となります。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力ください。

●道路除雪作業後、玄関先に残った雪の片付けにご協力ください。

●水路や側溝に雪を捨てないでください。

●道路への雪出しをしないでください。

【雪捨て場】

- ●今井西公園
- ●岡谷湖畔公園
- ●湊四丁目
- ●川岸スポーツ広場駐車場



※除雪路線、雪捨て場などに関する詳細は、来月号でご案内します。右記QRコードからもご覧になれます。

問合せ●土木課(内線1322)

お知らせ 「誰か」のことじゃない。12月4日～10日は人権週間

12月4日(金)から10日(木)までは「人権週間」です。

期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別、親子間・親族間のトラブル、毎日の暮らしのなかで悩んでいることなど、ひとりで悩まずぜひご相談ください。秘密は堅く守ります。

※相談無料・予約不要

	場　所	期　日	時　間
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月3日(木)	午前10時～午後3時
諏訪市	諏訪市役所	12月4日(金)	
茅野市	茅野市役所	12月3日(木)	
下諏訪町	下諏訪町役場	12月4日(金)	
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月4日(金)	
原村	原村中央公民館	12月7日(月)	

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番…☎0570-003-110
子どもの人権110番…☎0120-007-110
外国語人権相談ダイヤル…☎0570-090-911

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

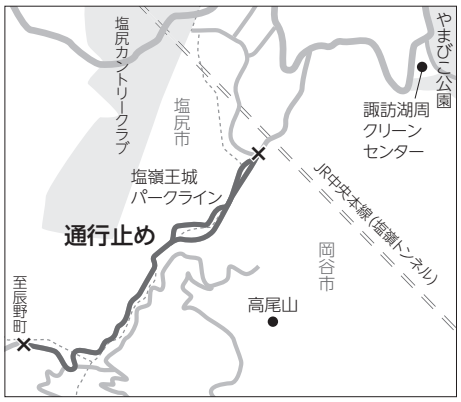
お知らせ 市道の冬期通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

閉鎖期間…12月28日(月) 午後4時～令和9年3月31日(水) 午後2時　※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

【通行止めとなる道路】

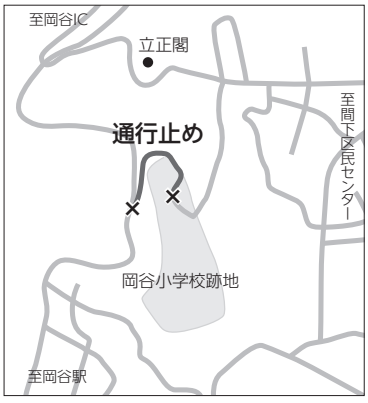
◆塩嶺王城パークライン
(市道岡谷683・739号線)



◆塩嶺展望台～石船観音付近、
旧中山道一部(市道岡谷625号線)



◆岡谷小学校跡地
(市道岡谷677号線)



問合せ●土木課(内線1315～1318)

information ―今月のお知らせ―

健康ひと口メモ No.586

尿路結石

尿路は尿が体の外に排出されるまでの通り道のことで、腎臓、尿管、膀胱、尿道が含まれます。上部尿路（腎臓～尿管）と下部尿路（膀胱～尿道）に分けられます。この尿路にできる結石が、尿路結石です。

尿管に結石が詰まる尿管結石の場合、結石が尿管をふさいで尿が流れにくくなり、腎臓や尿管が拡張して背中や脇腹に痛みが生じます。また、血尿を生じることもあります。

腎臓結石は、健康診断や人間ドックで見つかることもあります。

血尿、疝痛（せんつう）発作（激しい痛みの発作）、頻尿、残尿感などがあれば、検尿、血液生化学検査、腹部エックス線検査、腹部超音波検査、CTなどを行います。まず、腹部超音波検査で、尿路結石の位置を確認することが推奨されています。

［治療］

尿管結石の場合は、症状があるときの痛みの緩和として、NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）の処方が第一選択です。排石促進薬や再発予防薬などもありますが、主治医とご相談ください。

10㎜未満の尿管結石は、自然排石が期待できるため、保存的治療も選択肢となりますが、1か月以上排石がないときや、結石の大きさが10㎜以上であれば、積極的治療が勧められます。

［積極的治療］

◎ESWL（体外衝撃波結石破砕術）

体の外側から結石に向かって衝撃波を当てて、結石を砕く治療法

◎TUL（経尿道的腎尿管砕石術）

尿道から内視鏡を入れて尿管結石・腎臓結石をレーザーなどで砕く手術

このほかに、PNL（経皮的腎結石砕石術）、ECIRS（内視鏡併用腎内手術）などがあります。

［予防］

尿路結石の約80％はカルシウム含有結石（シュウ酸カルシウム・リン酸カルシウム）で、そのほか尿酸結石などがあります。このため、尿路結石の予防には、シュウ酸を多く含む食品をとりすぎないことが効果的です。シュウ酸を多く含むホウレンソウはおひたしにしてかつお節をかける、ナッツ類は小魚といっしょに食べる、コーヒーや紅茶にはミルクを入れる、などの工夫も良いと思います。

そのほか、1日2リットル以上の水分を摂取して尿を薄めることや、減塩、カルシウム摂取も推奨されています。

尿路結石が疑われる場合は、かかりつけ医や泌尿器科医にご相談ください。

（岡谷市医師会）

健康

アルコールと上手につきあおう！～お酒の適量～



年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。

飲みすぎは、胃腸や肝臓に負担をかけるだけでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。

また、翌日への影響も気がかりです。

一人ひとりがお酒の適量を知り、節度ある飲酒を心がけて、おいしくお酒を楽しみましょう。休肝日を設けることも大切です。

〈節度ある適度な飲酒量〉

- 女性や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

〈1日の飲酒量の目安〉 ※純アルコール量 約20g程度

（厚生労働省「健康日本21」より）

ビール	日本酒	ウイスキー
500mL（中びん1本）	180mL（1合）	60mL（ダブル）
アルコール度数5%	アルコール度数15%	アルコール度数43%

●飲酒チェックツール「アルコールウォッチ」

アルコールウォッチとは、厚生労働省からリリースされた、「純アルコール量」と「アルコール分解時間」が計測できるツールです。

自身の健康管理方法のひとつとして活用してみましょう。

アルコールウォッチ で検索



QRコードはこちら▶



問合せ●健康推進課（内線1184）