

新生活! この時期起こりやすい 体や心の不調と対処法



新年度が始まり1か月。新生活を満喫している人も多いと思いますが、この時期は体や心のケアが大切な時期でもあります。今回は、岡谷市病院事業管理者の天野医師に、この時期に起こりやすい体や心の不調についてうかがいます。

—この時期、体や心の不調が起こるといわれますが。

5月は、季節が大きく変わって暖かくなり、新たに社会人や学生になったみなさんは、新しい環境で生活を始めて約1か月という時期ですよ。こうした環境の変化に伴い体のリズムが変わることにより、だるさやめまい、食欲が落ちたり、眠れなかつたりと身体的な反応が現れることがあります。人によっては、楽しめない、やる気が起きない、辞めたいなどの心理的な反応が現れることもあります。

—どんな人がなりやすいですか。

環境の変化の度合いにもよりますが、だれでも少なからず影響を受けます。どういう人が体や心の不調を訴えるかといえば、だれにでも可能性はあるという答えになります。ただ、そのなかでも心理的な反応が現れやすい人としては、意外に、まじめで、几帳面で、物事を真剣に考えて、人のために尽くすような人だといわれています。

—対処法は。

だれかが、よく話を聞いてあげるこ



とが大切。それだけでも楽になる、とても効果があると思います。ただし、だれにでも話せば良いということではなく、親や上司など、本人との関係性で責任ある立場の人が良いです。カウンセラーなど専門家に話をするのも良いと思います。本人は言いたいことが言えないから、どんな体の不調を起こしていくので、まずは本音を言ってみようこと。そのうえで対処できることは対処して解決する。組織や上司としては、指導するということも対処の一つですね。

—病院にかかった方がいいときは。

体や心の不調が起きていることは、ご自身でも気づいていると思います。こうしたときには、いつでも病院に来てほしいですね。自分から病院に来ることがいざばん大事ですが、状況によっては親や上司、職場の人などが連れてくることもあります。休めば治る場合も多いですが、病院で医師の診察を受け、適切な治療を受けてください。

—次に今年度の病院の体制について。

今年度は4月に常勤の医師が7名赴任しました。うち4名が内科系ですが、やはり内科系の充実が絶対大事なので、今後ともいま以上に充実を図っていきたいと考えています。また、研修センターを開設しました。この研修センターの大切な役割は、医師やスタッフの資質の向上に役立てるだけでなく、市民のみなさんに病院や病気のことを知ってもらい、市民に開かれた講座をたくさん行っていきたくと考えています。

—最後に今年度の病院の抱負を。

患者さんが来たら病気をきちんと治して帰すこと。この超高齢化時代ではとくに、健やかに最後を迎え天寿を全うできるようにすること。そのうえで、職員がのびのびと働ける良い病院になつていければいい、日本一の病院にしていきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

シニアこころ診療科 天野 直二 医師

横浜市立大学医学部卒。信州大学医学部附属病院病院長を務めた後、平成27年4月に岡谷市民病院病院長に着任。平成30年4月より岡谷市病院事業管理者を務めると同時に、「シニアこころ診療科」の外來診療や病棟回診などを精力的に行っている。

5月は「水防月間」です

梅雨期を迎えます。「洪水」や「土砂災害」は、一瞬にして多くの人の生命や財産を奪う恐ろしい災害です。家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合い、早めの避難ができるように備えましょう。水防災意識社会の構築に向け、知識と心構えを共有し、一人ひとりが水防に取り組みましょう。



こんな前兆現象が！身を守るのは「早めの避難」です！

- ◎土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意！気象情報に注意しましょう。
- ◎土砂災害にはこんな前兆現象があるといわれています！
 - 山鳴りがする
 - 急に川の流が濁り、流木が混ざっている
 - 腐った土の匂いがする
 - 斜面から水がふき出す
 - 雨が降り続けているのに川の水位が下がる

みんなで防ごう！土砂災害 今年も新倉区で土砂災害訓練を実施します



洪水、土砂災害はいつどこで発生するかわからず、一度発生すると、大きな災害につながります。このため、大雨による土砂災害を想定した情報伝達訓練と避難訓練を実施します。

実施日時…6月9日(日) 午前7時30分～

訓練対象地区…新倉区(主会場:新倉区公会所)

訓練参加機関…新倉区、岡谷市消防団(第9分団)、岡谷警察署、諏訪建設事務所、岡谷市 など

訓練内容…情報伝達訓練・避難訓練など

※訓練当日、防災行政無線の放送があります(防災ラジオも同様)。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。

平成18年7月豪雨災害記録誌

「忘れまじ豪雨災害」販売中

平成18年7月豪雨災害を、風化させることなく後世に伝えるため、被害状況、被災者や区長の証言、応急復旧の過程、教訓と課題、災害後の防災対策の取り組みなどを災害記録誌としてまとめました。

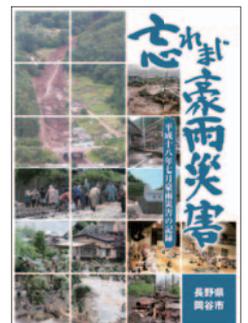
◎オールカラー

252ページ

危機管理室にて

1冊1,000円で

販売中



「岡谷市緊急メールサービス」の登録をしましょう！

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを、携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉カメラ付き携帯電話でQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※不明な点は、秘書広報課(内線1361)へお問い合わせください。

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

岡谷市内山霊園 合葬式墓地『嶺風苑』使用者募集

れいふうえん



合葬式墓地とは…従来の区画墓地とは異なり、ひとつのお墓に多くの遺骨を埋蔵する新しいかたちの墓地です。墓地の管理や承継などの心配がなく、安心して利用できます。生前の申し込みも可能です。建物内部に骨壺を置く個別の棚を設け、地下には焼骨を直接埋蔵する納骨室(カロート)を備えています。



【施設概要】

建物構造…鉄筋コンクリート造 平屋建て
 建築面積…約10㎡ 高さ…約3m
 付帯施設…焼香台、献花台、墓誌板掲示板、施設銘板

【申し込み資格】

- ①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②岡谷市に本籍か住所のある人（法人の場合は、市内に主たる住所があること）
- ③現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人
- ④現に内山霊園聖地の使用許可を受けているが、聖地の返還を予定している人。（現在の住所や本籍が市外にあっても資格を有します。）

【募集内容・使用料】 ※毎年の管理料はかかりません。

区分	内容	募集数	使用料 (1体につき)
個別埋蔵場所	焼骨を建物内部に設けた納骨棚に骨壺単位で納め、15年間埋蔵し、その後、焼骨のみを地下のカロートに移す方式	44体	15万円
共同埋蔵場所	焼骨を直接、建物地下に設けたカロートに納める方式	54体	5万円

【申し込み方法】

受付期間内に申請書に必要事項を記入し、市民環境課安全・衛生担当へ申し込んでください。

受付期間…5月13日(月)～24日(金)の午前8時30分～午後5時15分(土・日、祝日を除く)

※内山霊園聖地の募集は、7月中旬ごろを予定しています。

【使用の決定】 申請者数が募集数を超えた場合は抽選

【使用上の注意事項】

- 合葬式墓地への埋蔵は、個人単位となります。夫婦・家族単位での埋蔵を希望する場合でも、それぞれ使用料を納めていただきます。
- 合葬式墓地への埋蔵は、個別埋蔵場所または共同埋蔵場所のいずれか一方となります。同一焼骨による複数の申し込みはできません。
- 自己の焼骨を埋蔵したい場合は、死後、焼骨を合葬式墓地に埋蔵する際の立会人を、あらかじめ選定しておく必要があります。
- 個別埋蔵場所に埋蔵する焼骨を納める容器は、基準に適合するものでなければなりません。

▶申し込みについての詳細は、市民環境課窓口や市ホームページでご案内する「使用者募集案内」をご覧ください。

問合せ●市民環境課(内線1166)

消費税改正について

本年10月1日から、消費税および地方消費税の税率が8%から10%へ引き上げられ、税率引き上げと同時に、消費税の軽減税率制度が実施されることとなりました。

軽減税率(8%)の対象品目は右図のとおりです。

詳しい情報は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) 内の特設サイト「消費税の軽減税率制度について」をご覧ください。

軽減税率(8%)の対象品目

- 飲食物品** 飲食物品とは、食品表示法に規定する食品(酒類を除きます。)をいい、一定の一体資産を含みます。外食やケータリング等は、軽減税率の対象品目には含まれません。
- 新聞** 新聞とは、一定の題号を用い、政治、経済、社会、文化等に関する一般社会的事実を掲載する週2回以上発行されるもので、定期購読契約に基づくものです。

《軽減税率の対象となる飲食物品の範囲》



市議会定例会を開催



第1回岡谷市議会定例会が、2月12日(火)から3月12日(火)までの29日間の会期で開かれ、平成31年度の予算審議などをはじめ、条例の改正、補正予算の審議のほか一般質問も行われました。おもな内容をお知らせします。

◆ 人事案件 ◆

- ▽岡谷市教育委員会委員の選任について、太田博久氏、草間吉幸氏の再任が同意されました。
- ▽岡谷市湊財産区管理委員の選任について、小口朝弘氏、小坂英文氏、保木啓志氏の再任と、花岡克行氏、山岡正幸氏、浜秀春氏、小口賢一氏の新任が同意されました。
- ▽人権擁護委員の推薦について、小口常夫氏、長田さゆり氏、八幡かほる氏、下田幸子氏の再任が同意されました。
- ▽岡谷市教育長の選任について、岩本博行氏の再任が同意されました。

◆ 条例等 ◆

- ▽岡谷市組織条例の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽岡谷市文化会館条例等の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽岡谷市手数料条例の一部を改正する条例が可決されました。
- ▽岡谷市放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市保育所条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市廃棄物処理及び清掃に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市国民健康保険税条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市布設工事監督者の配置基準等に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市病院事業の設置等に関する条例の一部を改正する条例が可決されました。

▽岡谷市病院使用料及び手数料条例の一部を改正する条例が可決されました。

◆ 平成30年度補正予算 ◆

▽私立幼稚園施設型給付費負担金の追加、プレミアム付商品券事業、小中学校エアコン整備事業など7億7869万6千円を追加し、一般会計総額を203億6243万5千円とする補正予算が可決されました。

◆ 平成31年度予算 ◆

▽一般会計予算(196億2千万円)、6つの特別会計、湊財産区一般会計、3つの企業会計予算がそれぞれ可決されました。

◆ 一般質問 ◆

▽13人の議員が、教育・福祉・産業振興などの市政の課題について一般質問を行いました(市議会ホームページにて映像配信中)。

市議会の会議録は、岡谷市議会ホームページからご覧ください

問合せ●秘書広報課(内線1363)

工業統計調査を実施します



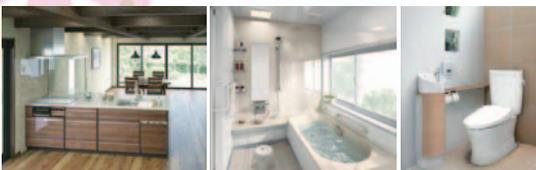
政府統計

工業統計調査は、わが国の工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査の対象は製造業を営む事業所で、従業者数が4名以上の事業所には、5月から調査票を配布します。平成30年1月から12月の実績をご報告ください。結果は中小企業施策や地域振興などに活用されます。調査の趣旨・必要性をご理解のうえ、回答をよろしくお願いいたします。



工業統計キャラクター
コウちゃん

住まいの困りごと、リフォームのご相談は まるごと岡谷酸素へ!



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

広告

諏訪広域連合からのお知らせ

65歳以上の第1号被保険者の 介護保険料の一部を変更します

消費税法改正にともない、消費税を財源とした公費が投入されることから、住民税非課税世帯の負担軽減を目的として、平成31年度の介護保険料を変更します。

軽減の対象は、住民税非課税世帯となる下記の表の介護保険料所得段階が**第1段階～第3段階の人**で、それぞれ介護保険料が軽減となります。

※平成31年度の保険料は7月に確定しますので、7月中旬に諏訪広域連合から送付される通知にてご確認ください。(諏訪地域6市町村は同じ基準額になります。)



■平成31年度の介護保険料

住民税		前年の合計所得金額※1 など	平成31年度		【参考】 平成30年度 保険料年額	
本人	世帯		保険料段階(保険料率)	保険料年額		
★ 非課税	★ 非課税	老齢福祉年金を受給している人 生活保護を受けている人	第1段階 (基準額×0.35)	22,470円	25,680円	
		★★ 80万円以下の人				
		前年の合計所得金額 から公的年金などに係 る雑所得を控除した金 額と課税年金収入額 の合計	★★ 80万円を超えており120万円以下の人	第2段階 (基準額×0.575)	36,910円	41,730円
			★★ 120万円を超えている人	第3段階 (基準額×0.675)	43,330円	44,940円
			★☆ 80万円以下の人	第4段階 (基準額×0.90)	57,780円	57,780円
☆ 課税	☆ 課税	★☆ 80万円を超えている人	第5段階(基準額)	64,200円	64,200円	
		☆☆ 80万円未満の人	第6段階 (基準額×1.05)	67,410円	67,410円	
		☆☆ 80万円以上125万円未満の人	第7段階 (基準額×1.10)	70,620円	70,620円	
		☆☆ 125万円以上200万円未満の人	第8段階 (基準額×1.35)	86,670円	86,670円	
		☆☆ 200万円以上300万円未満の人	第9段階 (基準額×1.60)	102,720円	102,720円	
		☆☆ 300万円以上400万円未満の人	第10段階 (基準額×1.70)	109,140円	109,140円	
		☆☆ 400万円以上600万円未満の人	第11段階 (基準額×1.90)	121,980円	121,980円	
		☆☆ 600万円以上1,000万円未満の人	第12段階 (基準額×2.05)	131,610円	131,610円	
		☆☆ 1,000万円以上1,500万円未満の人	第13段階 (基準額×2.20)	141,240円	141,240円	
☆☆ 1,500万円以上の人	第14段階 (基準額×2.35)	150,870円	150,870円			

※1 合計所得金額:収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

問合せ●諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161・岡谷市介護福祉課(内線1281~1285)