

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

運動・スポーツ活動を安全に再開! 体の慣らし方と熱中症対策



Hospital
**ほすびた
ルポ 31**
Reportage

新型コロナウイルス感染症により運動・スポーツ活動が自粛されていますが、徐々に再開の兆しが見えてきました。今回は、安全に運動・スポーツを再開するためのポイントを整形外科の鴨居医師にうかがいます。

― 運動再開時に注意することは。 ―

長期に運動・スポーツ活動を休止すると、柔軟性や心肺機能、筋力の低下や技術、イメージの低下が生じ、活動再開後に傷害発生の危険性が高くなります。そのため、長期に運動を行わなかった場合、5週間以上かけて元の運動量まで戻すことをおすすめします。1週目は最大練習量の50%程度から始め、その後1週間毎に70%、80%、90%とし、5週目で100%になるよう徐々に運動負荷を高めていきましょう。

― 運動前後の準備について。 ―

軽いランニングやストレッチなどのウォーミングアップの時間を10〜20分確保します。ウォーミングアップには、体温上昇、関節柔軟性向上、神経伝達向上、心肺機能の適応、心の準備などの効果があります。軽いランニングなどの有酸素運動のほか、運動前には、体を動かしながら筋肉や関節を伸ばす動的ストレッチを行うことでパフォーマンスが向上します。運動後には、勢いや反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばす



メインの運動に移行してください。

― これからの時期、熱中症対策も必要ですね。 ―

熱中症対策としては、水分対策、暑熱順化、身体冷却が重要になります。水分対策では、発汗量に見合った水分補給を行います。水分補給も喉が渴いてからではなく、喉が渴く前に少しずつ補給することが大切です。とくに高齢者や子どもは熱中症になりやすく、こまめな水分補給が必要です。水分は5〜15℃に冷やした一般的なスポーツドリンクを薄めずに飲むのが効果的です。

暑熱順化とは暑さに体を徐々に慣らしていくことです。身体が暑さに慣れるまで1週間程度かかります。運動強度が強いほど熱の発生が多く、熱中症の危険性は高くなります。そのため最初は運動量を落とし、次第に負荷を高めていきます。本格的な暑さの前に冷房に頼りすぎると暑さへの慣れを遅らせることにもなるので、注意が必要です。最後に身体冷却です。身体冷却を実

施するには冷却方法、タイミング、冷却時間を考慮して行います。アイススラリー（シャベット状の氷飲料）の摂取といった身体内部冷却や、手掌冷却、アイスパックによる外部冷却などを組み合わせるのが効果的です。

― 熱中症の症状が出たら。 ―

熱中症の中でも過度に体温が上昇（40℃以上）して脳に異常をきたした状態を熱射病といいます。救命はいかに早く体温を40℃以下に下げるかにかかっています。氷水に全身を浸して冷却する方法が最も効果的ですが、難しい場合は、水道につないだホースで全身に水をかけ続けるか、エアコンの効いた場所に移動し、全身を氷やアイスパックなどで冷やすようにしてください。

運動不足は健康に影響を及ぼします。体調をチェックし、十分な感染対策を行いながら、安全に運動・スポーツ活動を行ってください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



整形外科 鴨居 史樹 医師

名古屋市立大学卒。聖隷浜松病院、新潟手の外科研究所病院などを経て、平成29年4月に岡谷市民病院に着任。整形外科 医長。スポーツドクターとしてスポーツ医学にも精通している。自身も朝のジョギングや自重トレーニング、スリングを用いた筋トレなどを行う。

新型コロナウイルス感染症関連のお知らせ

地元へ就職を希望する学生を応援します



新型コロナウイルス感染症の影響により、就職活動に支障が生じている学生のみなさんを応援するため、新規学卒者の採用を予定している市内企業のガイドブックおよびクオカード(5,000円分)をお送りします。多くの学生の手元に届けられるよう、家族や知人から学生のみなさんにご案内ください。なお、家族(親)からの申し込みも可能です。

対象者…岡谷市出身で2021年3月卒業予定の学生(高校生以下は除く)

申込み…学生本人(またはその親)が、岡谷労務対策協議会

ホームページより申請してください。詳しくはこちらから



問合せ●岡谷労務対策協議会(岡谷商工会議所内) ☎23-2345

広げよう地元支援の輪 ～わたしたちにもできる地域支援～

テイクアウトでお店支援

「新型コロナに負けるな “おいしい岡谷” 1店1品(逸品) テイクアウトプロジェクト」

市では、市内飲食店を応援するため、テイクアウトやデリバリーの情報を市ホームページなどで発信する「新型コロナに負けるな“おいしい岡谷” 1店1品(逸品)テイクアウトプロジェクト」を推進中です。みなさんのご利用をお待ちしています!

詳しくは
こちらから



「Okaya Pay」500ポイント
プレゼントキャンペーン実施中です!



食べて応援! 岡谷市内の美味しいお店

問合せ●商業観光課(内線1453)

デリバリーでお店支援

おうちでごはん「美味しい宅配」

外出を控えている人も、外出が困難な人も、市内専門店ならではの自慢の味が楽しめます。おうちで職場で、できたてのおいしさを味わってみませんか? 地元タクシーが商品代金+宅配料金300円で、みなさんの家庭に職場に配送します。(9月30日まで)

※詳しくは、「美味しい宅配」のチラシをご覧ください。



諏訪交通(株)がタクシーで配送



イルフプラザ
サンジェルマン
●パーティーサンド(大)



イルフプラザ
イルフ岡谷食品館
●寿司盛り合わせ



イルフプラザ
そば処 さ>乃
●特製
かき揚げ丼



ヌーベル梅林堂
●生クリーム
デコレーション
ケーキ

問合せ●岡谷商工会議所 ☎23-2345

お知らせ

災害に対する備えや心構えは万全ですか？

～忘れまじ豪雨災害～ 7月19日は「岡谷市防災の日」です



8名の尊い命と多くの市民の大切な財産を一瞬のうちに奪い去った「平成18年7月豪雨災害」から14年が経過します。災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識を高めましょう。

自然災害に対しては、自らの判断で避難行動をとることが原則です。「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、「岡谷市防災の日」を、あらためて“防災・減災”について考える1日にしましょう。

※当日の朝、防災行政無線によるメッセージを放送します。

「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と決定しました。

平成23年6月23日

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざという時に賞味期限が切れていることがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。7月19日を中心に、非常食を食べながら、家庭内における防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！

◎防災関連図書コーナー

期間…6月27日(土)～7月30日(木)

場所…岡谷市立図書館

◎豪雨災害 パネル展

期間…7月15日(水)～21日(火)

場所…レイクウォーク岡谷 レイクコート

岡谷市防災ガイドを活用しましょう

市内全戸に配布した「岡谷市防災ガイド」には、地震、風水害など自然災害に対する備えや情報、避難所などが掲載されています。

巻頭には「わが家のハザードマップ」を作成できるページがあり、自分たちの住んでいる場所にはどのような危険性があるのかを理解して、避難所までの経路などを記入し、家族みんなで確認しておきましょう。

防災メールサービス

『メール配信@おかや』に登録しましょう！

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しています。登録は無料です。ぜひご利用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイトに接続し、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。



「岡谷市防災ガイド」に関する説明を、シルキーチャンネル（7月31日まで）と、YouTubeで放送中です。

避難場所・避難所での新型コロナウイルス感染症対策

大雨や台風による災害が発生しやすい季節を迎えましたが、人が密集する避難場所・避難所では新型コロナウイルスへの感染リスクが高まります。感染リスク軽減のための避難として、大きく2つの方法があります。

※6月18日現在の情報です。
今後、国などから示される内容にあわせて更新する可能性があります。

●新型コロナウイルス感染症に配慮した避難所への避難

●避難場所・避難所以外への「分散避難」

避難の方法や準備について考えておきましょう

「分散避難」とは、自宅の2階、親せきや友人などの家、車で安全な場所で待機、近くにある企業などの頑丈・高い建物など、避難所以外へ避難することです。

分散避難は、新型コロナウイルスの感染リスクを下げるために有効である一方、災害の状況がわからない、家へ帰るべきか避難所へ行くべきかの判断が難しい、トイレや水などで困るといった可能性があります。そのことを考慮したうえで、ふだんから、どのタイミングで、どこへ、どうやって、だれと避難するか、考えておくことが重要です。

避難所に簡易型テントを導入

市では避難所での新型コロナウイルス感染予防対策として、簡易型テントを導入し、避難所に配備。避難所内を仕切って感染リスクを下げるのと同時にプライバシーを確保します。



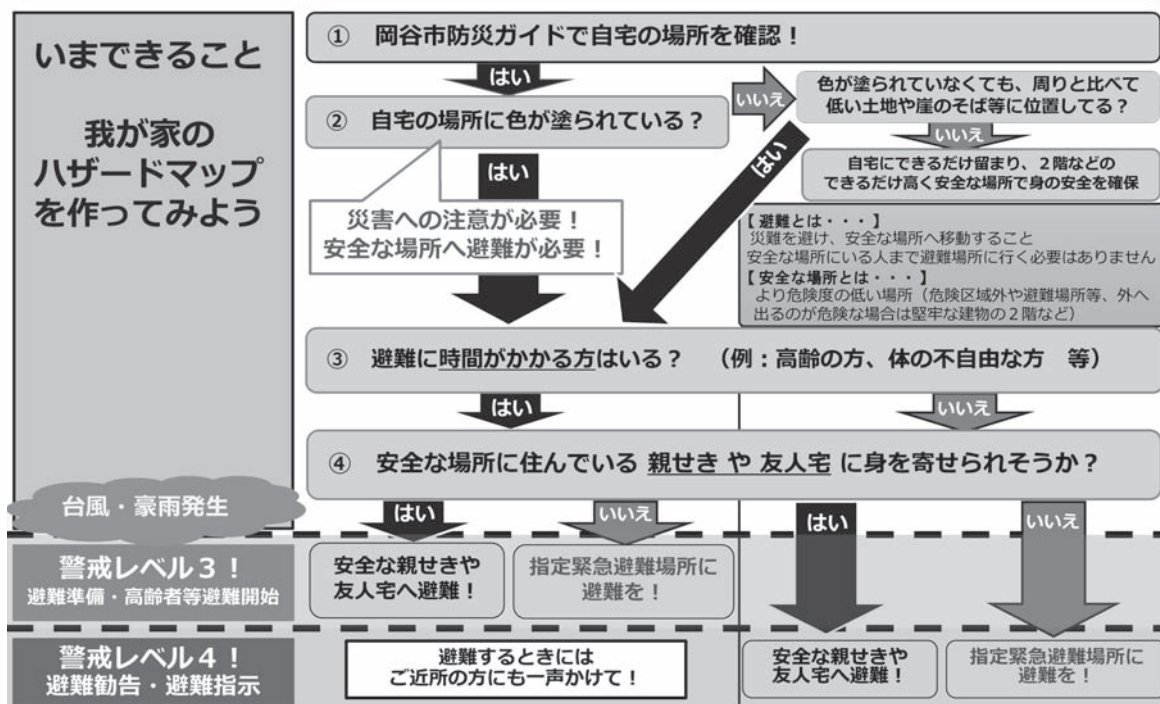
自分に合った避難先の確認を！

安全な場所は一人ひとり違います。市が配布した「岡谷市防災ガイド」を見ながら、自宅周辺の川の氾濫や土石流の危険性などを把握し、下の図で自分に合った避難先を確認しましょう。



防災マップはこちらのQRコードから

台風や豪雨時の避難行動を確認しておきましょう！



非常持出品に
新型コロナウイルス
感染症対策用品を
加えましょう

避難所では、市が準備できる物品には限りがあります。できるだけ、各自で新型コロナウイルス対策用品を用意し、非常持出品に加えておきましょう。



※最善の策ではありませんが、警戒レベル3・4発表時に、安全な場所において警戒レベルが2以下になるまで車内での緊急避難も可とします。
※車で避難する場合は、浸水やエコノミークラス症候群などに十分注意してください。

問合せ●危機管理室（内線1591・1592）

車で避難する場合の
注意点
（長野県リーフレット）



市ホームページ
「避難場所・避難所での
新型コロナウイルス対策」



information — 今月のお知らせ —

お知らせ

岡谷市在宅医療介護ガイドマップをご活用ください

市内の医療機関、薬局、介護サービス事業所などの情報をまとめた「岡谷市在宅医療介護ガイドマップ」を全戸配布します。各機関の連絡先や受付時間、休業日、対応可能な支援などを掲載しています。ご活用ください。

【掲載内容】

■医療機関等ガイドマップ(表面)

●病院・診療所 ●歯科 ●薬局 ●訪問看護

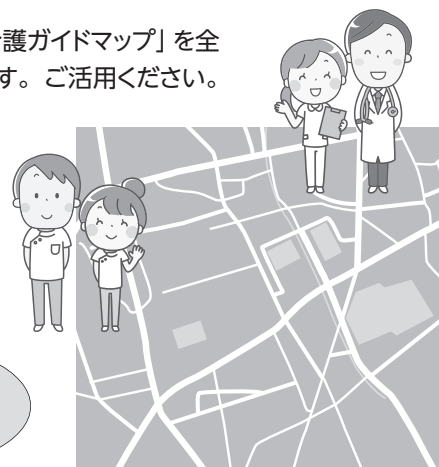
■介護事業所等ガイドマップ(裏面)

●在宅で利用できるサービス:訪問介護(ホームヘルプ)、通所介護(デイサービス)など
●入所できるサービス:介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)など



「病院にかかりたいけど、どこにかかったらいいだろう?」
「介護のサービスを利用したいけど、
どこに相談しようかな?」

そんなときに
ご活用ください!



問合せ●介護福祉課(内線1279)

お知らせ

道路情報投稿アプリを作成しました!

岡谷市では、道路や水路などの損傷箇所情報を投稿できる「道路情報投稿アプリ」を作成しました。市内で道路や水路などの損傷箇所を見つけたら、投稿してください。

市は、道路を常に良好な状態に保ち、通行に支障を及ぼさないよう、投稿された情報を基に対応していきます。市民のみなさんからの、正確な情報をお待ちしています。

道路の穴を
発見したら投稿!

なお、道路の大きな陥没や側溝から水があふれているなど、緊急を要する場合は、土木課まで直接ご連絡ください。

【利用方法】

岡谷市ホームページ内の「くらしマップおかや」から「道路情報投稿アプリ」を選択すると、アプリが起動します。

※詳しい利用方法は、右のQRコードより岡谷市ホームページをご覧ください。



問合せ●土木課(内線1322)

お知らせ

情報公開の実施状況を公表します

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、市の情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

【令和元年度中に請求などがあったもの】

1 情報公開

(1) 公文書開示の請求などの件数および開示決定などの状況

件数	開示決定などの状況				
	全部開示	部分開示	不開示	文書不存在	未決定
13件	7件	5件	1件	1件	0

※不開示と文書不存在のものは、同一の請求のものです。

(2) 審査請求の状況…該当なし

2 個人情報の目的外利用および外部提供の状況

目的外利用…0件

外部提供…5件

※開示請求の詳しい内容などは、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

市の財政状況をお知らせします

令和元年度下半期
(令和元年10月1日～令和2年3月31日)

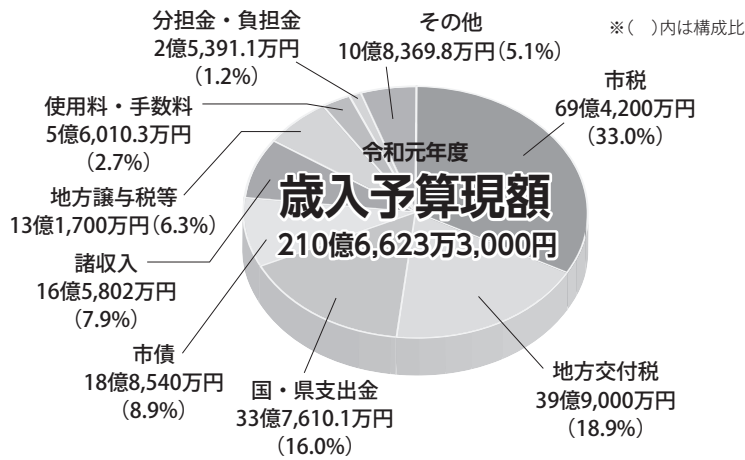
市では、みなさんからお預かりした税金がどう使われたのかお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和2年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。
※出納閉鎖期間が5月31日まで設けられていますので、決算額とは異なります。

問合せ●財政課
(内線1532)

一般会計歳入歳出最終予算額…210億6,623万3,000円

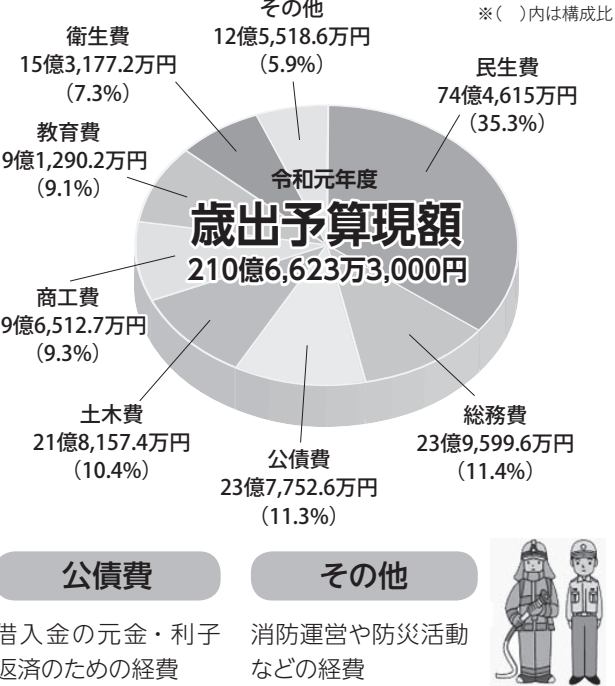
令和元年度下半期では、10回の補正予算を行い、14億4,623万3,000円を増額しました。これにより、最終予算額は平成30年度に比べ、4億4,002万3,000円の増となりました。

歳入の状況 収入済額…178億7,688万8,108円〔収入率…84.9%〕



市 税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるよう国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市 債	学校などの公共施設の補修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

歳出の状況 支出済額…170億3,152万2,913円〔執行率…80.8%〕



令和元年度は、景気回復などの影響により市税収入は前年度を上回る見込みで、扶助費を始めとする義務的経費が増加していますが、経費の削減に努めるなど効率的な予算執行に取り組んだ結果、前年度同様健全財政を維持することができる見込みです。こうした状況も踏まえ、今後も「岡谷市行財政改革プログラム」に基づき、徹底した歳出節減、公共施設等の適正管理に努めるとともに、第5次岡谷市総合計画の将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

介護保険料・後期高齢者医療保険料 年額決定と納付について

介護保険は65歳以上、
後期高齢者医療制度は
75歳以上が対象です。

※後期高齢者医療制度は、65歳以上で一定の障がいがあり、加入を希望した人を含む

令和2年度の各保険料が、今年度の市民税や4月1日現在の世帯状況などから確定しましたので、納入通知書をお送りします。7月中旬に郵送の予定です。

各保険料の納め方は「年金からの天引き」か、「口座振替または納付書での納付」の2通りです。各個人の納付方法については、通知書に詳細を掲載していますのでご覧ください。

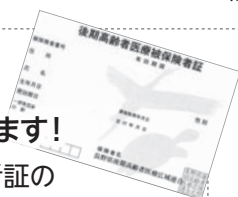
【後期高齢者医療制度】

8月から保険証が新しくなります！

現在の後期高齢者医療被保険者証の有効期限は7月31日です

7月中旬以降、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で新しい保険証を郵送（簡易書留）します。新しい保険証は橙色に変わります（来年の7月31日まで有効）。

※「転送不要」扱いで郵送されるので、住民票の住所以外へ郵送を希望する場合は、前もって医療保険課へご相談ください。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。



歯科健診

対象者には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内が郵送されます。受診を希望する人は、長野県後期高齢者医療広域連合指定の歯科医院に直接予約のうえ、受診してください。

対象者…

- ①昭和19年4月1日から昭和20年3月31日生まれの人（令和元年度に75歳の誕生日を迎えた人）
- ②昭和15年4月1日から昭和19年3月31日生まれの人のうち、直近で生活習慣病に係る受診をした経歴があり、かつ、令和元年度に歯科受診がなかった人

健診期間…7月1日（水）～12月30日（水）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、期間を変更する場合があります。

介護保険に関する問合せ●介護福祉課（内線1282）／諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161（直通）
後期高齢者医療保険に関する問合せ●医療保険課（内線1175・1179）

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

令和2年度国民健康保険税の納税通知書（本算定分）
を送付します（7月中旬発送予定）

今年度も税率を改定しました。加入者のみなさんにはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書（本算定分）に同封されるチラシをご覧ください。

国民健康保険の被保険者証が新しくなります

8月から国保の被保険者証が新しいもの（藤色→空色）に変わります。

※7月中旬に、世帯主あてに簡易書留にて郵送します。

※70歳以上75歳未満の人は、被保険者証と高齢受給者証が一体となり、1枚の証で医療機関を受診できます。

限度額適用・標準負担額認定証が
更新になります

8月以降も引き続き必要な場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…身分証明書、保険証、印鑑、現在使用している認定証、マイナンバーがわかるもの

※国保税に滞納があると認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者（一部）の人に交付されます。



問合せ●医療保険課（内線1186・1187・1189）

お知らせ

福祉医療費について

【受給者証の更新について】

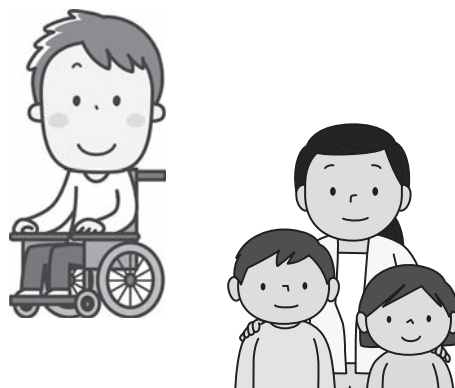
- 障がいや母子・父子家庭などで一定の条件に該当し、受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。
- 福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など（障害年金受給資格者は年金証書）に有効期限（再認定）がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

- 転出や死亡などの場合、速やかに証をご返却ください。
- 障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、母子・父子家庭などで婚姻（事実婚）などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、証をご返却ください。
- 資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

【医療費の貸付について】

医療費の支払いが困難な場合に、医療費を貸付する制度があります（福祉医療費の受給資格があり、市民税非課税世帯で市税に滞納のない人が対象です）。詳しくはご相談ください。



問合せ●医療保険課（内線1174）

お知らせ

「もっと野菜を食べよう! 運動」毎月1のつく日は“野菜の日”。市内農産物直売所に行こう!

毎月1のつく日は“野菜の日”です。“野菜の日”には「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所で、その日採れた新鮮野菜を充実した品揃えで販売します。地元で採れた安全安心でおいしい野菜を味わいましょう。

また、この機会に、食卓に野菜料理を増やしてバランスのとれた食生活を心がけ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につなげましょう。

直売所では「旬の野菜を使ったレシピ」を配布しています。レシピは健康推進課で作成し、市ホームページでも、毎月、旬の野菜をたくさん使ったカラダにいい料理を紹介しています。

「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」加盟の直売所

※詳しくは各直売所におたずねください。



直売所	開店期間	定休日	営業時間
夢マーケット横川（JA横川営農店横）	通年	年末年始ほか	午前9時～午後4時30分
夢マーケット田中線 （JA田中線センター敷地内）	通年	年末年始ほか	4月～9月 午前8時30分～午後5時 10月～3月 午前9時～午後5時
夢マーケットララ直売所 （ララオカヤ内）	通年	第3火曜日	午前10時～午後7時
橋原直売所（㈲ダイヤ自動車工場横）	6月～11月	火・木・日曜日	午前7時～午後3時
三沢区民農園直売所 （三沢区コミュニティ施設内）	6月～11月	火・木・金・日曜日	午前8時～ 売り切れまで
駒沢農産物直売所（焼肉「駒」敷地内）	4月～11月	無休	営業時間規定なし

問合せ●農林水産課（内線1486）